

SAMADHI-BENAR

(Samma-Samadhi)

“ Namō Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

SILA → SAMADHI → PANNA

TRITUNGGAL-JALAN-PEMBEBASAN

Ajaran Sang Buddha sesungguhnya terangkum dalam : SILA, SAMADHI, dan PANNA. Tritunggal-Pengetahuan inilah Jalan-Pembebasan, menuju berakhirnya ratap-tangis, berakhirnya dukkha, akhir perjalanan samsara semua makhluk alam semesta, merupakan satu-satunya jalan menuju “Nibbana”.

Ketiga-tiganya ini adalah Satu, artinya kita harus menempuh ketiganya, tidak bisa salah satu diantaranya. Inilah mengapa SILA, SAMADHI, dan PANNA merupakan “TRITUNGGAL”.

SILA yang sempurna, akan menghasilkan Konsentrasi sempurna yang berguna bagi pencapaian kesuksesan (samapati) SAMADHI, yaitu berupa empat Rupa-Jhana dan empat Arupa-Jhana dan vipassananna (pandangan-terang), dan Samadhi-Sempurna ini akan menghasilkan pengetahuan tertinggi, Kebijakan-Sempurna ; PANNA.

Melatih Samadhi tujuan utamanya adalah mengembangkan sifat-sifat mulia dan demi pembebasan dari samsara. Seseorang yang mempraktekkan Samadhi haruslah mempunyai keteguhan hati (ajjhasaya), tidak mempunyai sifat kasar serta tanpa ‘kehausan’ (kehausan akan keindriyaan).

Seorang yogi harus memiliki SILA / moralitas yang sempurna tanpa noda. SILA ini adalah ‘akar’ bagi kehidupan Samadhi yang benar. Dengan memiliki SILA yang sempurna, batin seorang Yogi akan menjadi tenang dan damai. Ia tidak akan mempunyai perasaan resah-gelisah, pikiran-pikiran yang kacau, takut, dan lain-lain. Apalagi yang harus ditakuti bila kita telah bertindak benar dan bajik ? Tidak akan ada orang yang menghujat kita karena kita menjadi seorang pembohong, tidak akan ada debt-collector yang mengejar-ngejar kita karena kita melarikan sejumlah uang, dan lain-lain ‘mimpi-buruk’. Bagi seorang yang memegang teguh SILA, batinnya akan jauh dari ketakutan-ketakutan tersebut. Bila seseorang tidak memiliki SILA atau mengurangi SILA jangan pernah berharap ia akan berhasil mencapai ‘kesuksesan’ dalam samadhinya.

Seorang yogi yang telah memiliki sila yang sempurna dan belum mencapai tingkat Arahata harus mempraktekkan vipassana-bhavana untuk mencapai pembebasan ; **Arahata** (catatan ; tingkat kesucian Arahata hanya bisa dicapai dengan hidup sebagai seorang petapa yang melepaskan keduniawian (dalam terminology Buddhis disebut : ke-bhikkhu-an), sedang tiga tingkatan dibawahnya : **Sotapanna**, **Sakadagami**, **Anagami**, bisa dicapai oleh ummat non-Bhikkhu. Saat seseorang mencapai Arahata, tetapi tidak hidup mem-Bhikkhu, maka ia akan ‘meninggal’, karena batin yang ‘halus’ menuntut tubuh / cara hidup yang halus pula).

Bila seseorang yang baru menempuh ‘kehidupan’ Samadhi dan ingin mempraktekkan ‘vipassana’ (Samadhi ‘pandangan-terangan’), maka ia harus bisa mencapai ketenangan pertama (Jhana I). Kekuatan vipassana ini dapat memotong hawa-nafsu dan segala bentuk kekotoran batin. Jika seorang siswa / yogi belum mencapai Jhana I maka ia belum berhasil dalam Samadhi, ini merupakan hukum mutlak.

Jalan Pembebasan

Ada dua (2) jalan menuju kesucian, yaitu :

1. Sukha-vipassako.
2. Melalui pencapaian Jhana dari Jhana I hingga Jhana VIII kemudian turun tahap demi tahap sampai Jhana I untuk kemudian masuk ke vipassana bhavana.

Cara yang kedua tersebut dipakai untuk membuktikan adanya ‘kesaktian’, atau ditempuh oleh Yogi yang memang ingin mempunyai kesaktian.

Sukha vipassako adalah ajaran khusus yang diberikan Sang Buddha bagi orang-orang yang kesulitan mencapai Jhana yang disebabkan oleh karena kurangnya atau tidak adanya jasa paramita dari orang tersebut pada kehidupan yang lampau. Tidak semua orang bisa mencapai Jhana hingga Jhana IV (empat Rupa-Jhana) apalagi hingga Jhana VIII (empat Arupa-Jhana).

Sukha vipassako adalah praktek yang mudah untuk menuju pembebasan dan seorang yogi yang melaksanakan sukha-vipassako tidak tertarik pada ‘kesaktian’. Seandainya ia mencapai Jhana, hanya Jhana I saja.

Dalam mempraktekkan vipassana (pandangan terang), sukha-vipassako menggunakan pencapaian ketenangan (Jhana-samapati) sebagai dasar untuk mengetahui ketenangan yang muncul dalam batin atau dapat dikembangkan menuju vipassana bila batin (citta) ini menuju Samadhi-tetangga (upacara-samadhi).

Hal mendasar yang perlu diketahui dalam praktek sukha-vipassako yaitu :

1. Menjaga sila dengan baik.

2. Melaksanakan ‘vipassana-samadhi’ dengan dasar Jhana pertama.

Orang yang melaksanakan Samadhi (*baik sukha-vipassako maupun yang melalui proses Jhana hingga Jhana VIII*) harus berdisiplin tinggi sehingga ia akan mencapai Kebebasan. Seorang yogi yang mempraktekkan sukha-vipassako akan mencapai kebebasan tanpa ‘kekuatan batin istimewa’. Ia hanya akan menjadi seorang Arahant, orang yang telah sempurna.

Pada kesempatan ini saya akan membahas Jhana-Jhana dan keistimewaan yang dihasilkan olehnya, yaitu yang berupa ‘kekuatan-batin’ / kesaktian.

Enam (6) Kekuatan Batin (Abhinna)

Enam kekuatan batin (abhinna) merupakan dhamma yang istimewa, bagi para yogi yang melatih diri secara khusus untuk memperolehnya. Lima kekuatan batin yang pertama diperoleh dari hasil praktik ‘Rupa-Jhana’, yaitu Jhana I hingga Jhana IV. Kelima kekuatan batin tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Iddhividhi* : Berbagai jenis kekuatan batin , seperti : menciptakan diri sendiri menjadi banyak dalam rupa yang sama dan merubah diri kembali dari banyak menjadi satu, berjalan diatas air, berjalan di udara, melayang di udara, melunakkan batu, mendatangkan hujan di daerah tandus / kemarau panjang, menciptakan api, menciptakan sinar untuk melihat dalam gelap, melihat jarak jauh siang maupun malam, menghangatkan cuaca di tempat yang dingin, meringankan tubuh sehingga dapat mengikuti arus angin, mendatangkan angin ditempat yang ‘kurang-angin’, melihat benda-benda yang terhalang oleh sekat seperti tembok, melihat barang-barang yang ditutupi dalam suatu tempat (penglihatan tembus ruang), dan lain-lainnya.

2. *Dibbasota* : Mendengar suara dari jarak jauh, tidak terhalang batas ruang dan waktu, termasuk mendengar suara-suara dari alam lain, baik alam surga maupun neraka.

3. *Cutupata Nana* : Mengetahui kelahiran dan kematian semua makhluk hidup.

4. *Cetopariya*

Nana : Dapat membaca pikiran / hati orang dan makhluk lain.

5. *Pubbenivasanu*

-ssati : Mengingat kehidupan lampau.

Adapun kekuatan batin yang keenam adalah kekuatan ‘pandangan-terang’ (vipassananna), yaitu kemampuan mengikis habis kekotoran batin (asavakayana).

KETEGUHAN HATI (AJJHASAYA) =

Seseorang yang mempraktekkan Samadhi-Buddhis, menjadi seorang Yogi-Buddhis, harus mempunyai “Keteguhan-Hati”, dan tidak boleh mempunyai sifat kasar, tanpa ‘kehausan’ terhadap ‘keindriyaan’. Seperti yang sudah diterangkan pada paragraph-paragraf awal/pendahuluan, seseorang harus memiliki SILA, yang terawat sempurna dan tanpa-noda. Teguh dalam pengembangan Sila dan Samadhi, inilah sikap-mental yang harus dijaga, dirawat, dikembangkan. Kita tidak boleh tergoda oleh kesenangan-kesenangan indriya.

Setelah anda bertekun dalam Sila dan Samadhi, anda tidak akan lagi melihat keduniawian dengan penuh kemelekatan, kegiuran, karena, bagi anda, semua hal keduniawian itu tidak berarti lagi. Ini akan terjadi secara alamiah. Mengapa ? Karena anda telah menemukan yang lebih tinggi daripada itu semua.

KETEGUHAN HATI DALAM TIGA PENGETAHUAN (AJJHASAYA TEVIJJO) =

Ketika seseorang Yogi telah mampu mencapai Jhana IV, ia akan memiliki keteguhan hati dalam tiga pengetahuan sebagai berikut :

1. *Pubbenivasanussati nana* ; mengetahui kelahirannya yang lampau.

2. *Cutupapata nana* ; mengetahui tumibal lahir dari makhluk2 hidup, darimana sebelum dilahirkan dan akan terlahir dimana setelah kematiannya.

3. *Asavakhaya nana*, mengetahui jalan melenyapkan nafsu kekotoran batin.

Orang yang memiliki tiga pengetahuan ini dapat melihat / mengetahui sebab-musabab kehidupan yang lalu dan kehidupan yang akan datang dari makhluk hidup. Ia mampu melihat sesosok makhluk (baik itu manusia atau bukan) dulunya terlahir dimana sebagai apa, kemudian nanti ketika meninggal akan terlahir dimana dan sebagai apa, seperti membuka dan menutup benda –benda saja, mengetahui isi-isi benda tersebut.

Setelah mengetahui dengan jelas tumibal-lahir yang berulang kali terjadi tersebut, maka timbul rasa bosan dan jenuh mengenai kelahiran dan kematian yang berulang-ulang. Setelah memahami dan menyadari dan

memahaminya, maka ia akan berusaha berhenti dari kelahiran yang berulang-ulang dan berusaha menuju pembebasan.

Seorang Yogi yang memiliki tiga pengetahuan ini dapat mengetahui segala sesuatu dengan alamiah / otomatis, karena ia dapat membuktikannya. Yogi tersebut lebih suka membuktikan bukan HANYA-PERCAYA saja.

DISIPLIN DIRI UNTUK MENCAPAI TIGA PENGETAHUAN (TEVIJJO)

Bagaimanakah cara untuk mencapai tevijjo ? Berikut adalah langkah-langkah yang perlu diambil untuk bisa memperoleh 'tevijjo' tersebut :

1. Menjaga SILA dengan baik (Bagi umat perumah-tangga, maka PANCASILA yang harus dijaganya, namun bisa dan alangkah lebih baik jika meningkatkan disiplin dengan mendapatkan, menjaga dan merawat ATTHASILA (Delapan Sila). Bagi seorang Yogi Buddhis, prinsip "Lebih baik mati daripada melanggar Sila" sangatlah dijunjung tinggi.
2. Melatih Samadhi sampai memperoleh ketenangan dengan memakai objek kasina (salah satu dari sepuluh objek kasina. Kasina terdiri dari 10 simbol latihan pemusatan pikiran. Enam Kasina, yang cocok untuk Saddha Carita, yaitu : Pathavi (*tanah*), apo (*air*), tejo (*api*), vayo (*udara*), akassa (*angkasa*), dan aloka (*symbol-sinar*). Empat Kasina, yang cocok bagi dosa carita, yaitu : Nila (*biru kehijauan*), pita (*kuning*), lohita (*merah*), dan odata (*putih*).

DIBBACAKKHU (Mata-Dewa)

Untuk dapat memiliki "Tiga-Pengetahuan" (Tevijjo), anda harus mempunyai "Dibbacakkhu" / "Mata-Dewa". Cara melatih dan memperoleh "Dibbacakkhu" adalah dengan melatih tiga objek kasina :

1. Tejo Kasina (Objek Api), missal nyala lilin.
2. Alo Kasina (Objek Sinar), missal Matahari.
3. Odata Kasina (Objek Warna Putih).

Diantara ketiga objek ini, yang paling efektif adalah objek-sinar (Alo-Kasina), demikian menurut Kitab Visudhi Magga.

Bila kita sudah mahir melatih Dibbacakkhu dan Manomayiddhi (*kekuatan batin, bila seseorang telah mampu memisahkan batin dengan tubuh/jasmani, dan batin dapat 'diajak' pergi kemana-mana (kealam-alam lain). Manomayiddhi ini termasuk salah satu abhinna pada seseorang yang telah memiliki tiga pengetahuan (tevijjo). Bila seorang Yogi telah mencapai Jhana keempat dalam meditasi dengan memakai salah satu objek kasina, maka ia dapat mencapai Manomayiddhi seperti pencapaian dibbacakkhu*), akan memperoleh berbagai pengetahuan (nana) sebagai berikut :

1. Cutupata Nana : Mengetahui kehidupan dan kematian semua makhluk hidup sesuai dengan karmanya masing-masing.
2. Cetopariya Nana : Membaca pikiran orang lain dan makhluk-makhluk lain.
3. Pubbenivasa Nussati-Nana : Kehidupan / tumibal lahir yang lampau.
4. Atitansa Nana : Mengetahui masa yang lalu.
5. Anagatansa Nana : Mengetahui masa yang akan datang.
6. Paccupannansa Nana : Mengetahui masa sekarang.
7. Yathakammuta Nana : Dapat mengetahui sebab akibat karma suatu makhluk baik itu manusia, dewa, Brahma, dan lain-lain. Karma apa yang menyebabkan mereka bahagia dan menderita.

PATISAMBHIDAPPAPATTO

Seorang Yogi yang telah sempurna pengetahuannya (patisambhidappapatto) jauh lebih istimewa dari seorang yogi yang memiliki tevijjo. Keistimewaannya adalah sebagai berikut :

1. Dapat mengetahui sepenuhnya Dhamma yang sempurna. Pokok-pokok Dhamma dapat diketahui dengan sempurna dan dapat menguraikannya seperti yang diajarkan Sang Buddha, walaupun ia baru sehari saja menjadi pengikut Sang Buddha, ia dapat mengetahui dan menguraikan Dhamma dengan sempurna. Dalam kitab suci dinyatakan bahwa orang seperti ini setelah mendengar ajaran Sang Buddha dengan langsung dapat mencapai tingkatan-tingkatan kesucian, karena mengetahui / menyelami setiap bagian yang Sang Buddha ajarkan.
2. Mahir dalam menguraikan Dhamma, seorang yang telah mencapai patisambhidappapato sanggup mengembangkan Dhamma yang Sang Buddha ajarkan. Walaupun Dhamma itu singkat, ia mampu

menguraikannya menjadi panjang dan istimewa serta tidak mengubah isi ajaran tersebut. Ini akan menyebabkan pendengarnya senang dan tidak merasa bosan.

3. Pandai dalam merangkum Dhamma, seseorang yang telah mencapai patisambhidappatto dapat merangkum ajaran Sang Buddha dengan tidak mengubah makna yang terdapat dalam Dhamma itu sendiri, rangkumannya sangat menarik dan istimewa.
4. Pandai dalam banyak bahasa. Selain dapat menggunakan bahasa manusia juga dapat menggunakan bahasa binatang, Dewa, dan bahasa makhluk-makhluk lainnya.

PATISAMBHDANANA PATIPATTI

Patisambhidanana merupakan vijja (pengetahuan) yang lebih istimewa dari tiga (3) pengetahuan / 'tevijjo' dan enam (6) Abhinna. Untuk memperoleh patisambhidanana harus mempraktekkan Samadhi dengan objek sepuluh (10) Kasina.

Untuk mendapatkan keenam abhinna, Yogi hanya perlu mempraktekkan Samadhi dengan objek kasina hingga Jhana IV saja. Sedangkan untuk mendapatkan patisambhidanana ini bukan hanya tuntas empat 'rupa-jhana' saja, tapi harus sampai empat 'arupa-jhana' atau sampai Jhana VIII. Keempat arupa Jhana tersebut adalah :

1. Akasanacayatana : Kesadaran moral yang berada di "Ruang-yang-Tidak-Terbatas
2. Vinnanacayatana : Kesadaran moral yang berada di "Kesadaran-yang-Tidak Terbatas"
3. Akincannayatana : Kesadaran moral yang berada di "Kehampaan"
4. N'eva sanna 'asannayatana : Kesadaran moral dimana "Tidak-ada-Pencerapan bukan pula Ada-Pencerapan "".

LIMA RINTANGAN BATIN (PANCA-NIVARANA)

Ada lima hal yang merintangai kemajuan samadhi seorang Yogi. Jika kita telah memutuskan untuk menempuh kehidupan 'samadhi', demi kesuksesan pencapaian kita, maka kita seyogyanya melenyapkan kelima hal yang merintangai ini. Lima hal tersebut dikenal sebagai "Lima-Rintangangan-Batin (Panca-Nivarana)".

Lima rintangan batin (Panca Nivarana) merupakan 'AKUSALA-DHAMMA', yaitu Dhamma yang dapat melenyapkan Kusala Dhamma (Dhamma yang Baik) pencapaian tingkat Samadhi.

Lima rintangan batin ini adalah =

1. Kamacchanda, yaitu nafsu-nafsu indriya, keinginan dan kegiuran terhadap bentuk-bentuk (tubuh, material (rupa)), suara, bau-bauan, rasa, sentuhan, dan bentuk-bentuk pikiran. Nafsu sexual, kesenangan pada tontonan-tontonan (seperti acara TV, pertunjukan musik, drama, tari, dan lain-lain termasuk kamacchanda yang seyogyanya dilenyapkan. Jika anda perumah-tangga dan sulit melenyapkan kamacchanda ini, sebaiknya dilemahkan, dikurangi 'kegiuran'nya).
2. Byapada, yaitu keinginan jahat atau itikad jahat / dendam. Jika kita membawa dendam dari masa lampau, ini pun akan menghalangi kesuksesan pencapaian samadhi kita. Dendam dan keinginan jahat akan selalu menghalang-halangi pemusatan batin kita pada objek samadhi.
3. Thinamiddha, yaitu kemalasan dan kelambanan. Seringkali kita malas untuk bersamadhi, merasa lebih baik jalan-jalan ke mall, kumpul dengan teman-teman, atau bercumbu dengan kekasih. Kemalasan, dan juga kelambanan kita dalam mempraktekkan samadhi, juga merupakan penghalang tercapainya pemusatan batin pada objek samadhi.
4. Uddhaccakukkucca, yaitu kegelisahan atau kekhawatiran. Sering timbul dalam batin kita perasaan gelisah dan khawatir ketika kita sedang bersamadhi. Apalagi bila kita bersamadhi dalam ketiga tempat yang dianjurkan oleh Sang Buddha = didalam hutan, dibawah pohon besar, atau didalam rumah kosong yang sudah lama tidak ditempati. Maka akan timbul perasaan takut, gelisah, khawatir, yang luar biasa hebatnya. Perasaan-perasaan ini harus kita lenyapkan. Ini akan menghalangi pemusatan batin kita pada objek samadhi.
5. Vicikiccha, yaitu keragu-raguan. Pada tengah perjalanan kita sebagai seorang Yogi, bila kita merasakan tidak menemukan kemajuan-kemajuan yang berarti, terutama dalam pencapaian Jhana I hingga VIII, maka akan mulai timbul keragu-raguan. Apakah aku mampu ? Apakah ini Jalan yang benar ? Keragu-raguan ini merupakan bentuk halus dari kekotoran batin. Karena, hasil dari keragu-raguan yang kuat, anda akan melepaskan kehidupan samadhi anda dan anda akan menempuh jalan lain, atau paling parah anda akan kembali lagi menempuh hidup keduniawian, tanpa seberkas kerohanian sedikitpun.

Kelima rintangan batin ini sesungguhnya merupakan 'teman-teman' dekat kita selama rentang pengembaraan kita dalam samsara ini. Jhana akan mengatasi nivarana sementara waktu dan jhana merupakan teman

baru bagi kita. Sifat teman baru ini sangat halus dan baik, bertentangan dengan teman lama kita, panca nivarana. Sebagai umumnya teman dekat, ia akan berusaha menghalang-halangi kedekatan kita dengan teman baru kita, Jhana.

Yang menyebabkan kita tidak dapat mencapai ketenangan dan memegang objek adalah karena kita selalu ingin ‘berjumpa’ dengan ‘teman-teman-lama’ kita tadi ; panca-nivarana. Hal ini merupakan corak hukum alam.

Bila kita telah mencapai Jhana I maka kita harus rajin berlatih hingga mahir, supaya batin tidak goyah, jangan mundur dalam melatih Jhana dari latihan satu jam, dua jam, satu hari, dua hari, sampai dapat berlatih selama tujuh hari, dengan demikian kita dapat memegang Jhana dengan kuat.

PENCAPAIAN / KESUKSESAN SAMADHI (SAMAPATI)

1. Kanika Samadhi

Artinya adalah ‘sedikit-perhatian’. Seringkali seseorang yang praktek samadhi dengan menggunakan salah satu objek, saat batin menjadi tenang, tiba-tiba pikiran mengembara kesana-kemari, kadang-kadang mengkhayal, tidak terlalu lama kemudian tenang kembali. Timbul rasa kegiuran terhadap objek samadhi, timbul kebahagiaan, tapi ia akan mengkhayal lagi, dan seterusnya. Kadang-kadang juga timbul rasa malas, singkatnya batin belum mantap. Kualitas samadhi yang seperti inilah yang disebut kanika-samadhi, bukan samapati, bukan merupakan suatu pencapaian kesuksesan samadhi. Intinya, anda belum mencapai apapun dalam samadhi anda.

2. Jhana

Jhana berarti terpusatnya pikiran dengan objek. Kaitannya dengan samapati, Jhana kesatu disebut Pathama-samapati, Jhana kedua disebut Dutiya-Samapati, Jhana ketiga disebut Tatiya-Samapati, demikian seterusnya sampai dengan Jhana VIII, yang disebut “Nevasannana sannayatana samapati”.

MEMASUKI JHANA

Upacara Samadhi (Meditasi Tetangga)

Setelah perjuangan hebat kita, kita akan melalui masa-masa anda bergulat dalam ‘kanika-samadhi’. Kemudian anda mulai tenang, mulai bisa mencerap objek samadhi, saat inilah anda mulai memasuki Upacara Samadhi.

Upacara Samadhi ini disebut juga Upacara Jhana. Upacara Jhana adalah samadhi yang sudah mantap karena mendekati Jhana Pertama. Dalam tingkat Upacara Jhana ini seseorang sudah dapat memegang objek dalam waktu cukup lama, batin tenang dan merupakan dasar untuk melatih dibbacakkhu (mata-dewa). Ciri-ciri Upacara samadhi adalah terdapatnya unsur-unsur berikut ini :

1. Vitaka, yaitu saat dimana batin kita berusaha memegang objek meditasi. Bila objek meditasi kita adalah napas, misalnya, maka kita dapat memegang objek ini cukup lama dan pikiran tidak mengembara lagi kesana dan kesini.
2. Vicara, yaitu saat batin kita semakin dalam memegang / mencerap objek meditasi. Biasanya disini muncul gambaran-gambaran batin (nimitta) dari objek meditasi kita. Nimitta berubah-ubah atau muncul warna yang dapat menjadi besar atau kecil dan sebagainya tergantung dari nimitta kita. Bagaimana bentuk nimitta itu, tinggi atau rendahnya gambaran nimitta, batin tetap mengetahuinya, dan tidak terlepas dari kesadaran meditasi. Pada saat kita mengetahui dalam kasina atau mengetahui napas panjang dan napas pendek itulah yang disebut vitaka.
3. Piti, atau kegiuran batin. Batin tergiur dalam kesenangan, kegembiraan, batin kita merasa tenang dan menemukan kepuasan, seolah-olah batin menjadi terang, tubuh terasa ringan dan gembira. Kadang-kadang kita melihat warna yang muncul sepintas-sepintas atau kilat yang tidak begitu lama. Tanda-tanda ‘piti’ ada lima (5) macam =
 1. Bulu roma kita berdiri (merinding)
 2. Keluar air mata tanpa sebab.
 3. Tubuh menjadi seperti bergoncang.
 4. Tubuh seperti melayang-layang terangkat naik, bahkan kadang-kadang bisa benar-benar terbang / melayang.
 5. Kadang-kadang tubuh serasa menjadi besar, kecil, tinggi dan tubuh terasa ‘kosong’.

Salah satu dari kelima tanda tersebut dapat menjadi ciri-ciri piti. Saat muncul piti, meditasi kita akan semakin mantap.

4. Sukha, yaitu kebahagiaan yang dalam, kebahagiaan yang halus dan sukar ditemukan dalam kehidupan biasa dan tidak menimbulkan penderitaan. Kebahagiaan ini tidak disebabkan oleh sesuatu yang pernah kita alami, seperti misalnya kenangan-kenangan bersama orang yang dicintai, melainkan kebahagiaan tanpa penderitaan yang merupakan hasil dari meditasi, hasil dari tenang dan damainya batin kita yang telah mencerap objek samadhi dengan mantap.

Keempat hal di atas tersebut merupakan ciri bahwa kita telah mencapai '*upacara-samadhi*'.

Tingkat upacara samadhi ini adalah tingkat sebelum kita memasuki Jhana pertama. Dalam upacara-samadhi, kita hampir memasuki Jhana, telah tiba di pintu gerbang Jhana. Namun ini belum bisa disebut Jhana, karena belum lengkap untuk memenuhi syarat-syarat Jhana.

PATHAMA JHANA / PATHAMA SAMAPATI

Jhana I / Pathama-Jhana dapat kita ketahui dari tanda-tandanya sebagai berikut :

1. Vitaka, berusaha memegang objek. Semisal objek kita adalah napas, maka kita berusaha mencerap objek. Kita menyadari 'ana' dan 'apana'; 'nafas-masuk' dan 'nafas-keluar'.
2. Vicara, telah memegang objek dengan kuat. Adalah saat kita telah benar-benar memegang objek samadhi kita dengan kuat. Batin tidak lagi lari kesana-kemari. Anda telah menyadari 'nafas-yang-indah'. Saat ini mulai muncul nimitta, atau 'lambang' dalam batin, berupa sinar-sinar, dan lain-lain. Tapi lambang itu bukan hasil pikiran yang melamun, tetapi karena kita semakin mantap berdiam dalam objek.
3. Piti, kegairan. Yaitu perasaan senang pada objek, tergiur untuk lebih dalam mencerap objek. Batin kita tidak mau pergi kemana-mana, selain mencerap objek.
4. Sukha, kebahagiaan yang dalam. Ini adalah perasaan kebahagiaan yang timbul dari ketiga langkah pertama. Setelah muncul kegairan batin, akan muncul kebahagiaan yang sangat dalam.
5. Ekagatta, pikiran yang telah terpusat. Batin kita telah terpusat sepenuhnya, mutlak, tidak bergeming sedetikpun dari objek samadhi kita. Tidak ada lagi lamunan-lamunan, tidak lagi memikirkan posisi duduk samadhi, kaki yang ngilu, punggung yang kaku, kejadian-kejadian di kantor, di kampung, dan lain-lain hal diluar objek samadhi kita.

Pada waktu memasuki Jhana Pertama kita masih dapat mendengar suara dari luar tetapi tetap masih dapat memegang objek dengan mantap, tidak goyah. Suara tersebut tidak dapat mengganggu meditasi sekalipun kita mendengarnya, batin bekerja dengan wajar seperti biasa.

Bila meditasi telah mencapai tingkat ini disebut telah mencapai Jhana I, yang artinya telah dapat memegang objek dengan kuat dan tidak terpengaruh suara-suara dari luar. Guru-guru meditasi menyatakan hal itu berarti bahwa batin dan jasmani telah mulai dapat dipisahkan.

Kebiasaan batin adalah menganalisa tubuh, misalnya pada waktu kita mendengar suara, maka batin ini ingin mengetahui suara apakah itu dan dari manakah suara itu. Pada tingkat Jhana I ini batin tidak ingin mengetahui tubuh, tetapi batin menjadi diam, batin hanya memegang satu objek, inilah yang disebut Jhana Pertama.

Kelima tanda-tanda / ciri-ciri Jhana I tersebut di atas muncul bersama-sama dalam pikiran atau batin kita, tetapi batin kita tetap dapat menguasainya. Apa saja yang muncul dari kelima ciri-ciri tersebut dapat kita ketahui. Misal muncul vitaka, kita mengetahuinya sebagai vitaka, muncul vicara, kita mengetahuinya sebagai vicara, dan seterusnya.

RINTANGAN JHANA PERTAMA

Rintangan atau musuh yang berbahaya dalam Jhana pertama atau pathama samapati adalah suara, bila seseorang yang praktek meditasi dapat memegang objek, suara dari luar masih dapat didengar tetapi suara itu tidak dapat mengganggu konsentrasinya, maka ia telah masuk Jhana Pertama.

Tetapi kita jangan lupa, bahwa Jhana pertama ini adalah Jhana yang masih rendah, yang baru tahap awal berhasil kita capai. Jhana pertama ini mudah merosot atau hilang, bila batin kita dimabukkan oleh salah satu nivarana. Bila kita dapat menghalau nivarana maka Jhana akan muncul kembali.

Berkembang dan merosotnya Jhana tergantung bagaimana kita menghadapi rintangan batin (nivarana). Bila nivarana tidak muncul, maka batin menjadi sunyi dan tenang, sebaliknya jika nivarana muncul, maka Jhana akan lenyap.

Keadaan semacam ini juga berlaku bagi Jhana-jhana yang lain, yaitu dari Jhana kedua hingga Jhana kedelapan. Bila nivarana itu muncul dalam salah satu tingkat Jhana maka Jhana itu akan turun dan lenyap, oleh karena itu kita harus senantiasa penuh perhatian (sati) bilamana nivarana itu muncul dan menggoyahkan kemantapan samadhi kita.

DUTIYA JHANA / DUTIYA SAMAPATI

Jhana kedua ini memiliki tiga tanda-tanda sebagai berikut :

1. Piti, atau Kegiuran.
2. Sukha, atau Kegembiraan yang amat dalam.
3. Ekagatta, atau pikiran yang terpusat, batin seimbang.

Jhana kedua ini lanjutan Jhana pertama. Dalam Jhana ini telah dihilangkan vitaka dan vicara, yang ada hanyalah piti, sukha, dan ekagatta.

Seorang yogi yang telah memasuki Jhana kedua tidak dapat lagi merenungkan vitakka dan vicara. Bila ia masih dapat merenungkan vitakka dan vicara berarti masih pada Jhana kesatu.

Beberapa guru meditasi menyatakan untuk masuk Jhana kedua kita harus memotong vitaka dan vicara, tapi ini teorinya. Prakteknya seperti berbeda-beda, tergantung kemampuan masing-masing.

LENYAPNYA VITAKKA DAN VICARA

Menurut para yogi yang telah berpraktek, lenyapnya vitakka dan vicara yang benar bukanlah dilupakan atau tidak dipikirkan, tetapi yang memotong adalah hasil praktek hingga mencapai dutiya Jhana. Jika vitakka dan vicara ini lenyap tapi pikiran kita ‘mengembara’ kesana-kemari, itu bukannya telah mencapai Jhana II, tapi justru kita telah turun dari Jhana I ke ‘Kanika-Samadhi’, yaitu saat kita belum pula mencapai ‘upacara-samadhi’.

Pada guru meditasi mengatakan bahwa orang yang akan meditasi hendaknya memilih salah satu objek. Objek itu sebagai batin kita agar batin kita menjadi pulau bagi pikiran, supaya pikiran tidak kemana-mana. Seperti melafalkan “ Bud – Dha “ disebut sebagai “PARIKAMMABHAVANA” (pengembangan batin tingkat pendahuluan), pada waktu melafalkan itu batin kita diikat oleh lafal “Bud – Dha”, hal ini dinamakan : VITAKKA. Bila batin kita mulai merenungkan lafal “Bud – Dha” yang kita ucapkan itu sudah benar atau masih salah, sudah sesuaikan dengan yang diajarkan Guru meditasi kita, maka hal ini disebut : VICARA.

Sedangkan dutiya Jhana ini memotong vitakka dan vicara dari Jhana pertama secara otomatis, sehingga yang ada adalah piti, sukha, dan ekagatta. Pikiran jadi terpusat dan tidak lari kemana-mana, melainkan merasa piti, sukha, dan menjaga objek dengan mantap. Jadi, objek meditasi masih tetap ada! Bedanya, kita sudah tidak berusaha mencerpap dan mencerpap terus-menerus, tapi sudah mantap tercerap dalam batin kita, sudah tidak ada usaha lagi. Nafas akan terasa pelan sekali, halus dan jelas tidak lagi mendengar suara dari luar, seperti sunyi kadang-kadang seseorang tidak lagi merasa bernafas atau tidak memiliki nafas padahal ia masih bernafas. Itulah ciri-ciri atau corak dari Jhana kedua.

RINTANGAN JHANA KEDUA (DUTIYA JHANA)

Rintangan dalam Jhana kedua adalah vitaka dan vicara. Pada saat batin kita dalam samadhi tingkat dutiya Jhana itu, kadang2 kita merasa khawatir apakah sudah masuk dutiya Jhana atau belum, dengan demikian batin akan turun dan masuk Jhana kesatu yang masih merenungkan objek (vicara). Jangan melepaskan perhatian (sati). Kita harus memegang dutiya Jhana dengan mantap. Berlatihlah memegang Jhana dengan kuat hingga ahli betul.

HASIL DARI JHANA KEDUA

Semua Jhana diatas merupakan hasil dari meditasi, menjadikan pikiran kita memiliki sati sampajanna dengan sempurna. Disaat bekerja kita jadi memiliki ingatan yang baik, tidak ada keragu-raguan lagi dalam batin, merupakan objek yang terbaik untuk memeriksa saraf. Selain itu pada waktu hampir meninggal dunia masih memiliki sati sampajanna yang baik tidak akan merasa bingung.

Bila seorang Yogi meninggal didalam Jhana ia akan memperoleh hasil sebagai berikut :

1. Dutiya Jhana yang masih Kasar, bila meninggal dunia akan terlahir kembali didalam Brahma tingkat IV.
2. Dutiya Jhana menengah, bila meninggal dunia ia akan terlahir didalam Brahma tingkat V.
3. Dutiya Jhana yang halus / tinggi, bila meninggal dunia ia akan terlahir di alam Brahma tingkat VI.

Bila dapat memegang objek dutiya Jhana itu maka akan dapat digunakan dalam vipassana Jhana, dapat menghancurkan nafsu dengan lebih cepat dibanding dengan Jhana pertama yang masih mudah ‘goyah’. Bila dikembangkan dapat diharapkan menjadi seorang Brahmachari dalam kehidupan sekarang, tentunya kalau memiliki semangat yang baik mempraktekkan ajaran Sang Buddha dengan benar dan mempraktekkan Jalan-Tengah.

JHANA KETIGA (TATIYA-JHANA / TATIYA SAMAPATI)

Ciri-ciri Jhana ketiga yaitu terdapatnya (dan hanya terdapatnya) faktor-faktor berikut ini :

1. Sukha, atau kegembiraan yang dalam tanpa kegiuran.
2. Ekagatta, pikiran yang terpusat kuat, batin dan jasmani dapat dibedakan.

Corak Jhana ketiga ini adalah batin yang sudah melepaskan piti dari Jhana kedua. Bila batin sudah masuk Jhana ketiga ini sudah tidak lagi merasakan bulu roma berdiri, mengeluarkan air mata, tubuh terasa ringan, tubuh bergoyang tetapi rasanya seperti diikat dengan kuat, seperti kayu yang ditancapkan ke tanah dengan kuat dan tidak tergoyahkan. Kita harus ahli dalam Jhana kedua, dengan tanpa merenungkan lagi.

Bila kita masih mendengar suara dari luar dan terpengaruh maka kita belum mencapai Jhana ketiga, melainkan masih dalam Jhana kesatu.

Dalam Jhana kedua suara hampir tidak kedengaran lagi, karena batin tidak menerima suara itu dan nafas terasa halus sekali.

Dalam Jhana ketiga kita masih mengetahui nafas tapi nafas itu halus sekali hampir tidak ada nafas, objek yang ada lebih mantap dari Jhana kedua. Ciri-ciri seperti ini adalah ciri-ciri Jhana ketiga.

Setelah kita berhasil sampai pada Jhana ketiga kita harus berlatih terus-menerus sehingga menjadi ahli dalam keluar-masuknya Jhana.

RINTANGAN DALAM JHANA KETIGA

Kegiuran pada objek (piti) adalah musuh yang berbahaya bagi Jhana ketiga, karena pada Jhana ketiga piti ini harus sudah tidak ada. Bila kita masih merasakan piti berarti batin turun pada Jhana kedua. Dalam Jhana ketiga kita harus memegang sati-sampajanna dengan kuat, jangan sampai tergoyah oleh Jhana lain karena hal ini membahayakan Jhana ketiga.

HASIL JHANA KETIGA

Bila kita bisa memegang Jhana ketiga sampai saat kematian tubuh kita, kita tidak akan lagi merasakan kebingungan, ingatan kita menjadi kuat, kita tidak akan pernah lagi menjadi pelupa.

Kita akan selalu bergembira setiap saat seakan tidak ada lagi penderitaan dalam hidup kita, dan wajah kita akan senantiasa terlihat cerah. Sesudah mati Jhana ini akan menolong kelahiran kembali di alam Brahma.

1. Jhana ketiga yang masih kasar, bila meninggal dunia akan terlahir kembali di alam Brahma tingkat tujuh.
2. Jhana ketiga 'tingkat-menengah', yang semakin halus, bila kita meninggal dunia akan bertumimbal lahir di alam Brahma tingkat delapan.
3. Jhana ketiga yang sudah halus, bila kita meninggal dunia akan terlahir kembali di alam Brahma tingkat sembilan.

Jhana ketiga ini masih merupakan lokiya-Jhana, juga dapat digunakan untuk vipassanannana. Jhana ketiga ini akan menjadi kekuatan dalam vipassanannana untuk menghancurkan nafsu, dapat mencapai kesuksesan tertinggi dalam hidup ini. Ini adalah hasil dari Jhana ketiga yang kita terima baik dalam kehidupan sekarang maupun dalam kehidupan mendatang.

JHANA KEEMPAT (CATUTTHA JHANA / CATUTTHA SAMAPATI)

Jhana keempat memiliki dua ciri, yaitu :

1. Ekagatta, batin yang terpusat penuh pada objek.
2. Upekkha, Batin yang seimbang, tidak lagi goyah akan perasaan senang tidak senang, suka dan dukkha, tidak resah, gelisah, tidak takut juga tidak gembira yang meluap-luap.

CIRI-CIRI YOGI YANG MENCAPAI JHANA KEEMPAT

Bila seseorang yang mempraktekkan meditasi telah mencapai Jhana keempat maka akan muncul tanda-tanda yang dapat dirasakan sebagai berikut :

1. Tidak lagi merasakan munculnya nafas seperti keadaan dalam Jhana-Jhana lain. Dalam Jhana-jhana lain selain Jhana IV, nafas sangat halus (semakin meningkat Jhana kita, semakin halus nafas kita), tapi dalam Jhana IV, nafas mutlak berhenti. Dalam Visudhi Magga dikatakan bahwa tidak ada nafas, tetapi kadang-kadang para guru meditasi mengatakan masih ada nafas hanya saja nafas itu sangat halus sehingga kita tidak dapat merasakan adanya nafas. Dalam Visuddhi Magga dikatakan empat jenis orang yang tanpa nafas :
 - a. Orang Mati.
 - b. Orang yang menyelam kedalam air (tanpa bantuan alat pernapasan).
 - c. Bayi yang Masih dalam kandungan.
 - d. Seorang Yogi yang telah masuk dalam Jhana IV.

Dalam Jhana IV kita mutlak tidak bernapas. Bila kita merasakan telah tidak bernapas, berarti kita telah masuk dalam Jhana IV. Pada saat memegang objek dalam Jhana IV,

seorang yogi tidak lagi merasakan munculnya napas. Dalam keadaan seperti ini biasanya seorang Yogi pemula akan merasa takut dan gelisah menyangka dirinya sudah mati karena tidak bernapas. Kemudian ia akan mencari napas. Bila kita mencari napas maka kita akan turun sedikit dari Jhana keempat kemudian kita akan merasakan napas yang sangat halus pada hidung kita.

2. Bila kita masuk Jhana IV kita akan merasakan ketenangan yang amat dalam yang tidak disebabkan dari luar, tanpa suara, dan lepas dari sukha, telah memadamkan dukha tubuh (tidak merasa kesulitan lagi). Jhana IV ini lebih tenang dari Jhana yang lain, merasa tanpa tubuh (kaya) artinya batin seperti terpisah dengan tubuh, tetapi tetap mengetahui seandainya tubuh ini digigit nyamuk, dimakan binatang atau bahkan tubuhnya dihancurkan tetapi batin tetap pada Jhana keempat, kaya (tubuh) dan citta (batin) telah sungguh-sungguh dipisahkan. Sesungguhnya napas masih ada, tubuh ini masih bekerja sebagaimana mestinya, tubuh ini masih dapat berjalan dan sebagainya, tetapi citta tidak lagi menanggapi aktivitas tubuh (segala rangsangan dari tubuh).

RINTANGAN JHANA KEEMPAT

Rintangan yang paling berbahaya bagi kemantapan samadhi kita dalam Jhana IV adalah napas. Bila kita masih mengetahui atau merasa bernapas sewaktu berada dalam Jhana keempat berarti kita sudah turun dari Jhana keempat. Sebaiknya kita tidak perlu memperhatikan napas ada atau tidak ada.

HASIL JHANA KEEMPAT

Seorang Yogi yang telah berhasil mencapai Jhana keempat dalam hidupnya akan selalu berbahagia sepanjang hari. Bila ada problem dalam diri sendiri, ia akan menyelesaikannya dengan cara yang aneh atau cara yang luar biasa.

Bila kita memiliki Jhana IV kita akan memperoleh tiga ilmu, yaitu :

- a. Enam Kekuatan batin (Chalabhinna).
- b. Abhisambhidanana.
- c. Patisambhidanana.

Bila kita menghendakinya akan mudah untuk mencapainya. Jhana keempat ini dapat dijadikan kekuatan dalam vipassanannya dan dapat untuk mengikis habis kekotoran batin atau nafsu-nafsu paling lama dalam waktu tujuh hari.

Bila kita mengembangkan vipassanannya, kemudian memegang Jhana IV ini dengan baik, sampai saat-saat kematiannya, akan terlahir di alam Brahma tingkat ke-10 atau tingkat ke-11.

RUPA JHANA DAN ARUPA JHANA

Jhana-Jhana tersebut diatas adalah RUPA-JHANA atau RUPA-SAMAPATI. Bila belum mencapai Magga atau Phala, maka disebut LOKIYA-JHANA atau LOKIYA-SAMAPATI. Bila kita mengembangkan vipassanannya sampai mencapai kesuksesan (dari tingkat sotapana sampai arahat) disebut LOKUTTARA JHANA atau LOKUTTARA SAMAPATI. Kata Lokuttara terdiri dari dua suku kata, yaitu Loka (dunia) dan Uttara (mengatasi, terbebas). Jadi, lokuttara berarti mengatasi/terbebas dari keduniawian, orang yang telah mencapai lokuttaranana berarti orang yang telah terbebas dari/mengatasi keduniawian.

Semua itu merupakan RUPA-JHANA karena ada bentuk yang menjadi objek, sesuai dengan namanya kesuksesan (samapati) maka dikatakan RUPA-SAMAPATI. Untuk ARUPA-JHANA dapat dibagi menjadi empat, yaitu :

1. Akasanancayatana-Jhana, adalah keadaan dari konsepsi ruang tanpa batas.
2. Vinnanancayatana-Jhana, adalah keadaan dari konsepsi kesadaran-tanpa-batas.
3. Akincannayatana-Jhana, adalah keadaan dari konsepsi kekosongan.
4. Nevasannasannayatana-Jhana adalah keadaan dari konsepsi pencerapan bukan pula tanpa-pencerapan.

Empat macam Jhana ini disebut ARUPA-JHANA atau ARUPA-SAMAPATI karena dikembangkan dengan tanpa bentuk atau RUPA. Maka Jhana atau samapati ada delapan, yaitu empat Rupa-Jhana / Rupa-Samapati dan empat Arupa-Jhana / Arupa-Samapati.

HASIL SAMAPATI :

1. NIRODHA SAMAPATI

Ini merupakan kesuksesan yang sangat sulit diraih. Kita harus memiliki waktu yang tepat untuk melaksanakannya, sebab untuk masuk berdiam dalam nirodha-samapati paling sedikit selama tujuh (7) hari dan maksimal lima belas (15) hari.

Siapa saja yang memberikan dana pada seseorang yang telah keluar dari Nirodha-Samapati, hasilnya akan diterima pada saat itu juga. Misalnya yang berdana orang miskin, dalam waktu dekat akan menjadi orang kaya. Bila yang berdana adalah seseorang yang sedang dalam kesulitan atau mempunyai problem yang sulit dipecahkan, maka hari itu juga persoalan atau kesulitan dapat dipecahkan/diselesaikan.

2. BALA SAMAPATI

Khusus bagi orang suci dapat keluar dan masuk bala samapati setiap saat, tidak memerlukan waktu yang lama, siapa saja yang berdana pada orang yang baru keluar dari bala samapati akan hidup dengan lancar, artinya memperoleh berkah dalam hidupnya.

Jhana samapati, bagi orang yang berdana atau berbuat baik pada orang yang baru keluar dari Jhana samapati, maka ia akan maju atau mendapat kemajuan dalam hidupnya, tidak mengalami kemunduran atau kemerosotan dalam hidupnya yang sekarang.

KEKUATAN (BALA) KESUKSESAN / PENCAPAIAN (SAMAPATI)

Bala Samapati berarti mencapai kesuksesan sesuai dengan hasil yang diterima dalam kesuksesan. Bala Samapati ini hanya diperuntukkan khusus bagi orang suci (ariya) dari tingkat sotapana sampai arahat. Bagi seorang ariya yang belum mencapai delapan kesuksesan, ia tidak dapat masuk berdiam dalam NIRODHA SAMAPATI. Tetapi ia dapat mencapai BALA SAMAPATI sesuai dengan tingkat kesuciannya, tetapi bukan mencapai delapan kesuksesan. Seorang Sotapana, Sakadagami, Anagami, Arahata, bila masuk/mencapai Jhana tersebut dapat dikatakan masuk/mencapai Bala Samapati.

Seorang yang bukan suci (ariya) bila mencapai / masuk Jhana atau samapati tersebut dikatakan masuk/mencapai Jhana saja.

Karena tanpa mencapai hasil, kesucian (Magga, Phala), hasil yang diperoleh orang-orang suci tidaklah sama dengan yang diperoleh orang biasa, yang belum suci. Tetapi dilihat dari sifatnya (kesucian) tetap sama. Sedangkan yang membedakan hanyalah antara “Yang-Ariya” dan bukan-Ariya.

NIRODHA SAMAPATI

Seorang yang masuk/berdiam dalam Nirodha-Samapati adalah orang yang telah mencapai kesucian (Ariya-Puggala) pada tingkat kesucian *anagami* atau *arahata* dan ia harus memiliki delapan tingkatan samapati (kesuksesan) dalam lokiya Jhana. Bagi orang yang telah mencapai tingkatan kesucian yang lebih rendah dari anagami tidak dapat masuk/berdiam dalam nirodha samapati, sekalipun telah mencapai delapan tingkatan samapati. Hal ini sudah merupakan hukum alam. Seseorang yang telah mencapai kesucian dan yang dapat masuk/berdiam dalam NIRODHA SAMAPATI adalah orang suci tingkat ANAGAMI dan ARAHATA, tetapi yang tingkat kesuciannya lebih rendah dari tingkat kesucian ANAGAMI adalah yang tidak dapat berdiam dalam Nirodha Samapati.

Demikian wacana Samadhi-Benar ini telah saya paparkan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua, yang tertarik melatih diri, menempa diri dalam ‘samadhi’.

SEMOGA SEMUA MAKHLUK BERBAHAGIA DAN TERBEBAS...

Salam Damai dan Cinta Kasih.

– **RATNA KUMARA / RATYA MARDIKA** –

Semarang-Barat, Jumat 08 Agustus 2008

42 Tanggapan to “SAMADHI”

1.



ratanakumaro said

[November 29, 2008 pada 4:05 pm](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Komentar “Lare-Dusun” saya pindah kesini, karena tulisan “Samadhi-Benar” sekarang saya ubah jadi halaman tersendiri :

” Mas Ratna...,
Ijin ngopy yang bagian ini nggih... ”
(Lare Dusun, 27 November 2008)

Komentar saya : Silakan Mas, memang tujuan tulisan2 disini untuk dibagi2kan kepada siapapun yang membaca dan memetik manfaat darinya... .

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“Semoga Semua Makhluk Berbahagia dan Terbebas dari Semua Penderitaan!”

[Balas](#)



2.

[Guh](#) said

[Desember 17, 2008 pada 8:19 am](#)

yang dimaksud “samatha” yang mana ya? maaf saya pake fitur search dan di halaman yang panjang ini tidak menemukannya.

[Balas](#)



3.

[RATNA KUMARA](#) said

[Desember 17, 2008 pada 8:24 am](#)

Salam Sdr.Guh...

Samatha = Ketenangan... , meditasi untuk mencapai “Jhana”...

Ya halaman inilah petunjuk praktisnya... Selamat berlatih!!

“Semoga Semua Makhluk Berbahagia!”

[Balas](#)



4.

[Guh](#) said

[Desember 17, 2008 pada 8:34 am](#)

Oooow... seperti agama saya juga ternyata, banyak istilah religius asing yang bikin kehilangan arah *becanda*

terimakasih, ntar saya baca-baca.

[Balas](#)



5.

[Andi Kusnadi](#) said

[Desember 19, 2008 pada 8:18 am](#)

Saya ingin bertanya tentang pencapaian kebebasan.

Di bagian 1 dikatakan...harus punya jhana 1

Di bagian 2 dikatakan...bisa langsung melakukan vipassana.

Hal ini membuat saya bingung, tak mungkin kedua pernyataan ini benar. Sepengetahuan saya dalam vipassana hanya diperlukan konsentrasi sesaat (khanika-samadhi), sedangkan jhana harus dicapai dengan appana-samadhi. Bila hal ini benar maka untuk berlatih mdts vipassana guna mencapai kebebasan tidak harus memiliki jhana.

Mohon penjelasannya. Salam metta untuk semua...

Namo Buddhaya... ,

Memang , ada dua pendapat :

1. untuk mempraktekkan Vipassana-Bhavana , tidak memerlukan pencapaian Jhana.

2. Untuk mempraktekkan vipassana-bhvana, tetap memerlukan pencapaian Jhana.

Menurut yang saya pelajari, praktek Sukha-vipassako, dilakukan dengan terlebih dulu memiliki pencapaian Jhana I.

Metoda ini diajarkan Sang Buddha bagi para siswanya yang kesulitan mencapai Jhana lebih dari

Jhana I.

Pentingnya Jhana I dalam praktek Sukha-vipassako adalah =

1. Dengan kekuatan Jhana I ini, kita dapat memotong / membersihkan batin dari “Panca-Nivarana” (lima rintangan2 batin) : seperti keserakahan, kemarahan, dendam , dll (sudah saya jelaskan diatas, dan pastinya anda sudah mengetahui hal ini).

Bila seseorang belum mencapai Jhana I, maka sedikit banyak , kondisi batinnya masih terombang-ambing oleh “Panca-Nivarana” ini. Ketika kita masih dalam taraf Kanika-Samadhi, maka batin kita masih sangat mudah digoyahkan oleh Panca-Nivarana ini. Jhana I mengambil peran yang sangat besar dalam memotong nivarana ini.

2. Seseorang yang belum mencapai Jhana I, ketika ia mempraktekkan vipassana-bhavana, penembusan terhadap tilakkhana (tiga karakteristik ; anicca,dukkha, anatta), pada dasarnya, masih bersifat pada “kulit”-nya saja. Sedangkan seseorang yang telah mencapai Jhana, ia mampu menembus tilakhana ini dengan lebih jelas. Apalagi jika seseorang telah mahir dalam Rupa-Jhana, maka ia akan mampu menembus anicca-dukkha-anatta ini lebih dalam lagi, karena ia telah melihat bahwa dalam alam semesta ini, termasuk dirinya sendiri, tidak ada sesuatu yang disebut “mutlak”, karena bahkan tubuhnya sendiri merupakan paduan dari unsur2 terkecil (rupa-kalapa), yang tidak stabil, yang dalam ilmu pengetahuan modern disebut “atom”.

Mungkin dalam tulisan saya diatas ada kurang penjelasan, sehingga terkesan “mbingungkan”. Maaf, akan saya perbaiki.

Demikian, jadi, pendapat saya (yang saya peroleh dari hasil belajar dan juga praktek), pencapaian Jhana I tetap merupakan syarat minimal bagi keberhasilan praktek vipassana-bhavana. Dengan kekuatan konsentrasi / ketenangan yang kita peroleh, kita jadi lebih bisa melihat dengan “jernih” semuanya apa adanya, batin lebih kuat, lebih kokoh.

Andi Kusnadi

=====

Saya kutip dari tulisan di atas.

Bagian 1.

“Bila seseorang yang baru menempuh ‘kehidupan’ Samadhi dan ingin mempraktekkan ‘vipassana’ (Samadhi ‘pandangan-terangan’), maka ia harus bisa mencapai ketenangan pertama (Jhana I)... ini merupakan HUKUM MUTLAK.”

Bagian 2.

“Jalan Pembebasan

Ada dua (2) jalan menuju kesucian, yaitu :

1. Sukha-vipassako.

2. Melalui pencapaian Jhana dari Jhana I hingga Jhana VIII kemudian turun tahap demi tahap sampai Jhana I untuk kemudian masuk ke vipassana bhavana.”

Sukha vipassako adalah ajaran khusus yang diberikan Sang Buddha bagi orang-orang yang kesulitan mencapai Jhana .

Ya, mungkin kekeliruan pada kalimat terakhir. Seharusnya saya menuliskan sbb. =

Sukha vipassako adalah ajaran khusus yang diberikan Sang Buddha bagi orang2 yang kesulitan menyempurnakan latihan keempat Rupa-Jhana, sehingga, Jhana yang dibutuhkan hanyalah Jhana I.

Beberapa pendapat, mengatakan, bahwa vipassana-bhavana hanya memerlukan tingkat ketenangan “upacara-samadhi”. Namun pendapat saya pribadi, sebagai hasil belajar dan praktek, tetapih diperlukan pencapaian Jhana I demi kesuksesan meditasi vipassana kita. Kita harus mengingat ajaran Sang Buddha, “Ariya Athangika Magga”, dimana didalamnya, bahwa selain “Samma-Sati” (Ruas ketujuh), yang terdiri dari latihan2 vipassana-bhavana, juga terdapat “Samma-Samadhi” (Ruas kedelapan) yang merupakan latihan pencapaian Jhana-Jhana (Rupa-Jhana dan Arupa-Jhana).

Sekian penjelasan dari saya, semoga bermanfaat... .Mohon maaf jika ada kekeliruan... .

Terimakasih atas kunjungan dan sharingnya serta masukan2nya... .

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“May All Beings be Well,

May All Beings be Free,

May All Beings Attain Enlightenment!”

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

[Balas](#)



6.

[tomyarjunanto](#) said

[Desember 30, 2008 pada 3:42 am](#)

Dalam meditasi & kontemplasi,
Dengan menggunakan fantasi seperti anak kecil,
Kita mencapai kenyataan-kenyataan jauh melampaui fantasi
Kenyataan misteri.....
Kenyataan mistik.....
Love me & you will see my beauty

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Wah Mas Tommy, sepertinya yang anda ungkapkan ini sudut pandang menarik tentang meditasi... .

Sebab, kalau dalam Buddhisme, ber-samadhi justru tidak menggunakan “fantasi”....,

Kalau samatha-bhavana, kita melatih ketenangan, dengan memusatkan perhatian pada satu objek.

Kalau dalam vipassana-bhavana, kita melatih “pandangan-cerah”, mengenali ketiga karakteristik dunia : tidak-kekal, duka, tanpa-aku... .

Mungkin mas Tommy bisa memaparkan / berbagi mengenai meditasi yang panjenengan singgung diatas ? Pasti akan menjadi tambahan wawasan yang menarik bagi kami disini... .

Salam Damai dan Cinta Kasih... .

“May All Beings Attain Enlightenmet!”

[Balas](#)



7.

[phang](#) said

[Desember 30, 2008 pada 9:41 am](#)

dear Bro Ratna Kumara,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Saya mau nanya tentang meditasi mencapai jhana...kita ambil objek meditasi anapannasati...apakah dg anapannasati kita bisa mengolah nimitta yang muncul?...terus biasanya butuh wkt berapa lama untuk bisa sampai jhana?..

Dengan anapanassati kita bisa mengolah nimitta yang muncul.

Nimitta yang muncul berupa sinar-sinar / cahaya (mungkin ada beberapa yang merasa mempunyai nimitta seperti “bintang”), kemudian bisa kita mampatkan, kita ubah ukurannya, kita ubah warnanya sekehendak kita, hingga menjadi bening... .

Mengenai berapa lama melewati upacara samadhi dan mencapai Jhana I, tergantung pribadi masing-masing.

Pada beberapa orang, untuk sampai pada titik pencapaian Jhana I ada yang membutuhkan waktu 2-3 jam.

Mungkin menurut pendapat saya, ini tergantung kamma kita, paramitha kita, tergantung latihan2 kita... .

Thanks,

Phang

Terimakasih kembali, sudah sudi mengunjungi rumah sederhana ini yang belumlah layak disebut “rumah-Buddhis” sejati, karena saya juga seorang siswa, yang hanya ber-citta membagi-bagikan dhamma yang saya pelajari dan yang saya pahami dengan segala keterbatasan saya... .

Salam Damai dan Cinta Kasih...

“May All Beings Be Well and Attain Enlightenmet!”

[Balas](#)



8.

tomy said

[Desember 31, 2008 pada 4:20 am](#)

ada banyak cara meditasi Kangmas melalui penyadaran tubuh, kontemplasi dengan kisah dalam kitab suci, juga dengan fantasi saya mengambil kisah dari India kalau tidak salah, tentang seorang anak yang harus melewati hutan untuk sampai ke sekolah. agar tidak takut orangtuanya menyuruh anak itu untuk minta perlindungan kepada kakak Khrisna. Kangmas pasti sudah tahu ceritanya khan. nah keajaiban sering datang kepada diri kita namun tak pernah kita sadari, perlu cara pandang seorang anak kecil ketakjuban anak kecil ketika melihat hidup ini tanpa dibelenggu oleh berbagai konsep dan persepsi

[Balas](#)



9.

phang said

[Desember 31, 2008 pada 4:36 am](#)

Anumodana atas jawabannya..

Saya baru mulai meditasi lagi setiap pagi...dan sktr 1.5 jam.. biasanya cuma muncul cahaya2 tetapi ketika saya fokus ke cahaya tersebut cahaya terang tersebut berubah warna kadang jd merah..terus hijau...dan setelah itu hilang.. terus fokus ke napas lagi...tidak lama kemudian muncul lagi tetapi cepat hilang.. apakah state ini di upacara samadhi?...

Saya masih bisa merasakan napas saya cuma rasanya wkt muncul cahaya...apakah cahaya yg muncul itu ilusi saja?...wkt muncul cahaya terang biasa rasanya agak kaget sehingga napas jd cepat rasanya...

Salam Metta,

Semua semua makhluk mencapai pencerahan..

[Balas](#)



10.

ratanakumaro said

[Januari 5, 2009 pada 5:51 am](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

@ mas Tommy ;

Mm.., paham... Temen saya yang mantan Frater, pernah bercerita kepada saya bagaimana ia dulu berkontemplasi selama masih menjadi seorang Frater.

@ Phang ;

1. Yang anda paparkan pada paragraf pertama adalah state "kanika-samadhi".

2. Cahaya2 yang muncul (nimitta), merupakan refleksi batin kita sendiri. Itulah sebabnya mengapa pengalaman meditator berbeda-beda, nimitta yang muncul berbeda-beda, meskipun sama-sama berlatih anapanassati.

Salam Metta,

Semoga Semua makhluk Berbahagia.. .

[Balas](#)



11.

LUKMAN said

[Januari 24, 2009 pada 11:31 am](#)

Ada pendapat bahwa untuk mencapai Jhana harus merupakan makhluk tihetuka. Bagaimana jika belum mencapai itu , apakah tidak mungkin untuk mencapai Jhana 1 ???

Pattanumodana atas komentar Sdr. Lukman...,

Sungguh ini merupakan komentar yang sangat berbobot. Saya yakin, ketika anda memulai berniat mengajukan komentar ini telah timbul kusala-mano-kamma (perbuatan

melalui pintu indera pikiran yang bermanfaat/baik) — kemudian dilanjutkan dengan timbulnya

kusala-kaya-kamma, yaitu ketika Sdr.Lukman mulai mengetik kata demi kata pada keyboard saudara...

Komentar luar biasa dari Saudara ini menginspirasi bagi saya, agar suatu kali nanti menuliskan mengenai kedua-belas (12) jenis Puggala (makhluk), dari Putthujjana (awam, yang masih dikendalikan oleh kilesa/kotoran batin), hingga Ariya (yang telah merealisasi kesucian).

Pertama mari kita membahas mengenai kesadaran (citta) ;

Kesadaran/citta :

1. tidak baik (akusala citta)
2. baik (kusala citta)
3. Hasil/vipaka
4. Kiriya

Titik utama yang kita bahas disini adalah “Akusala citta” dan “Kusala Citta”.

Akusala citta : kesadaran yang mengandung unsure yang tidak baik (di sebut juga Ahetu ; a= tanpa ; hetu = akar) yaitu :

1. Lobha (keserakahan)
2. Dosa (Kebencian)
3. Moha (Kegelapan batin)

Kusala Citta : kesadaran yang mengandung akar yang baik (hetu), yaitu :

1. Alobha (tidak serakah)
2. Adosa (tidak benci)
3. Amoha (tidak gelap batin/kebijaksanaan/panna)

Berbicara tentang hetu (akar) ~ ada dua jenis :

1. DVIHETUKA (dvi = dua ; hetu = akar)

Dvihetuka adalah perbuatan yang cetana-cetasika dilandasi dengan: alobha & adosa (2 hetu/akar).

Makhluk ini terlahir akibat kesadaran tumimbal lahir yang dihasilkan dari perbuatan Alobha dan Adosa (dvihetu). Contoh konkrit perbuatan yang didasarkan oleh dvi-hatu adalah , disaat seseorang berdana, ia hanya sekedar berdana, tanpa didasari oleh kebijaksanaan (Panna) dan pengetahuan mengenai kamma-vipaka (kamma = kehendak / perbuatan ; vipaka = buah) . Bila terlahir sebagai manusia, maka dvihetuka puggala terlahir sebagai manusia biasa, tanpa menderita cacat.

2. Dan ; TIHETUKA (ti = tri = tiga ; hetu = akar) ,merupakan perbuatan yang cetana-cetasika dilandasi dengan: alobha, adosa, & disertai dengan amoha .

Contoh konkrit dari perbuatan yang didasari ti-hetu adalah jika perbuatan itu disertai pengertian benar akan kamma & konsekuensinya (kamasakata-ñana). Ketika ia berdana, ia akan mengawali niatnya dengan penuh kebahagiaan, dan mengakhiri perbuatan bajiknya itu dengan penuh kebahagiaan pula, serta melewatkannya dengan penuh kebahagiaan pula, dan mengerti atas konsekuensi dari setiap bentukan-bentukan mental tersebut.

Dvi-hetuka, tidak akan memiliki potensi untuk mencapai Jhana ; karena pra-syarat pengkondisiannya tidak ada, yaitu : PANNA.

Sedangkan ti-hetuka-puggala, mempunyai energi potensial menjadi makhluk dengan ñana-sampayutta mahavipaka citta (bermuatan pañña). Dengan kualitas bathin sedemikian; ti-hetuka-puggala berpotensi besar utk menggapai jhana (kusala-garuka-kamma) bahkan magga; tentunya jika senantiasa serius & berkesinambungan praktik Samatha Bhavana (jhana2) & Vipassana Bhavana (ñana2).

Jadi, benar sekali jika dikatakan, bahwa hanya TIHETUKA-PUGGALA saja yang bisa menggapai Jhana, selain jenis makhluk ini, tidak ada yang bisa menggapai Jhana. Berkenaan dengan Panna, maka bukan sekedar pengetahuan intelektual semata, tetapi lebih kepada kematangan batin kita.

Demikian sharing dari saya...,

Anumodana,

Mettacittena... .

/:lotus:

[Balas](#)



12.

kangBoed said

[Januari 26, 2009 pada 5:05 pm](#)

Mohon Maaf mas Ratna Kumara petunjuk pituduhnya terlalu berat buat saya, otak tambah botol mas, saya belum mampu mengikutinya mas harus dari yang ringan dan mudah dulu kali ya mas, he he jadi malu
Love & Peace

[Balas](#)



13.

ratanakumaro said

[Januari 27, 2009 pada 6:08 am](#)

**“Hidup adalah saat ini... ,
Usah risaukan detik demi detik yang telah berlalu,
Usah cemas akan detik demi detik yang akan datang nan tak pasti,
Hiduplah pada saat ini,
Perhatikanlah segala gerak tubuh dan batinmu,
Arahkanlah ke arah yang baik dan benar,
Surga dan neraka, tidak ada di masa lalu,
Surga dan neraka, tidak ada pula di masa depan,
Surga dan neraka ; ADALAH SAAT INI... .
Jika surga ada di masa lalu, maka kita sudah tidak mungkin lagi menggapainya... ,
Jika surga ada di masa depan, kita belum tentu akan menggapainya... ,
Namun, surga adalah saat ini,
Saat hati dan batin ini, senantiasa berbahagia,
Saat pikiran, ucapan , dan perbuatan,
Senantiasa mendendangkan kebajikan, kebenaran, keselamatan... .”**

Puisi ini saya persembahkan untuk anda2 semua, para pengunjung blog ini... .

Mas “kangBoed”..., jangan begitu... .

Inilah gunanya hidup ; hidup untuk latihan memurnikan diri... . Batin kita ini “yogabhumi”, tempat melatih diri.

Jatuh... Bangun... Jatuh... Bangun kembali, begitu seterusnya... .

Inilah latihan mas... .

Terimakasih... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



14.

kangBoed said

[Januari 27, 2009 pada 6:55 am](#)

he.. he.. he.. nah kalo yang ini sependapat mas, surga ada dalam kedamaian hati ketenteraman jiwa dan kehalusan gelombang rahsa, dalam kesejatian, bukan dari harta benda dan duniawi, banyak yang salah kaprah ya mas, korupsi tumpuk duit wah banyak deh macamnya baru sedikit kurang terus putar otak biar nambah begitu banyak kebingungan mo di simpan dimana, mo di bank takut KPK, mo dikolong tempat tidur takut maling akhirnya belum sempat dinikmati jantungnya dah kumat duluan, belum nikmati dah dipenjara hidup macam apa ya mas ?

kalo disini aja tak pernah merasakan surga apalagi nanti, demikian sebaliknya kurang lebih begitu ya mas ?

Dalam keseharian mas ratna saya mencoba untuk memisahkan lahir dan batin, fisik bagiannya akal pikiran, batin bagiannya Yang Maha Batin,, apapun masalah persoalan lahir yang dihadapi selesaikan dengan pikiran jangan sampai menggetarkan hati biarkan hati kita tetap tenang, hening, heneng ,

Hidup adalah sebuah pemurnian hati penyucian nurani, itulah pemurnian cinta pemurnian iman, mungkin bisa di tambahkan mas....

Tahun 2004 saya pernah membayangkan terjadinya pertemuan lintas agama membicarakan kesejatian, eh malah disini di internet yang kadang gambaran awam kurang baik saya banyak menemukan Sahabat Sejati Kang Masku yang guanteng mas Sabda Langit, mas PJ, mas Ngabehi dan mas Ratna Kumara, gak nyangka lho mas, he.. he.. botol beneran ini sih gagap teknologi mas...

Love & Peace

[Balas](#)

15.



ratanakumaro said

[Januari 27, 2009 pada 8:02 am](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Tahun 2004 saya pernah membayangkan terjadinya pertemuan lintas agama membicarakan kesejatan, eh malah disini di internet yang kadang gambaran awam kurang baik saya banyak menemukan Sahabat Sejati Kang Masku yang guanteng mas Sabda Langit, mas PJ, mas Ngabehi dan mas Ratna Kumara, gak nyangka lho mas, he.. he.. botol beneran ini sih gagap teknologi mas...

Semoga semuanya hidup rukun, berbahagia, damai, sejahtera, sentausa... .
Maturnuwun mas... .

[Balas](#)

16.



Wen Lung Shan ~ (RED) said

[April 2, 2009 pada 9:39 am](#)

Namo Buddhaya,

~~~~~

**Namo Buddhaya...**

~~~~~

Saya cuma mau tanya tentang Mas Ratanakumara. Anda praktisi Samadhi?

~~~~~

**Emm..., semestinya demikian...,**

**Semestinya, setiap siswa Sang Buddha senantiasa mengembangkan, merawat, menyempurnakan ;  
SILA, SAMADHI dan PANNA.**

~~~~~

Bila ya, praktik Samatha dengan obyek apa?

~~~~~

**Anapannasati, juga sesekali Tejo Kasina**

~~~~~

Bila praktik Vipassana, dengan metode Goen Ka atau Mahassi Sayadaw?

~~~~~

**Saya tidak pernah secara khusus mempraktekkan vipassana. Pada awal saya memasuki “sekolah”  
Buddhisme-Theravada, saya memang seringkali mempelajari tulisan-tulisan Beliau-beliau tersebut,  
S.N. Goen Ka dan juga Mahassi Sayadaw.**

**Hanya, setiap saya selesai dari samadhi saya, setelah cukup kuat dan dalam, saya biasa melakukan  
instruksi Sang Buddha seperti yang tertuang dalam Satipatthana-Sutta, merenungkan tubuh di  
tubuh, perasaan di perasaan, pikiran di pikiran, dan bentuk-bentuk / objek pikiran.**

**Dari sana, saya menyadari anicca, dukkha, anatta.**

**“Mengulas” kembali perjalanan kehidupan, bahwa tidak ada yang lain yang saya temukan, kecuali :  
anicca, dukkha, anatta.**

**Dari sini, saya merealisasi “kebahagiaan”, mencicipi secuil kebahagiaan sebagaimana yang Sang**

**Buddha ajarkan...**

~~~~~

Sekarang saya mau minta nasehat dari Mas Ratanakumara. Saya suka dengan Mahasi Sayadaw tehniknya. Namun saya juga pernah mencoba latihan di Goen Ka, Gunung Geulis Bogor, Dhammajava, saya juga suka anapannasati di jika latihan di Vihara. Manakah yg harus saya dalami untuk kemajuan kualitas batin guna mengikis lobha, dosa, moha?

~~~~~

**Mahassi Sayadaw dan Goen Ka, kedua-duanya menitik-beratkan pada praktek vipassana.**

Anapannasati, sebagai “Mula-Kammatthana”, merupakan objek Samatha, namun bisa diarahkan pada vipassana.

Ringkasnya, ini seperti memilih di antara dua pilihan, SAMATHA atau VIPASSANA ?

Sepertinya hal ini merupakan “diskusi” klasik dalam kalangan Buddhis.

Saya pernah baca dalam sebuah buku, bahwa Sang Buddha sendiri tidak pernah memperkenalkan istilah “meditasi-vipassana”. Apa yang Sang Buddha ajarkan adalah “Ariya-Atthangika-Magga”, yang didalamnya terdapat ruas-ruas “Samma-Samadhi” dan “Samma-Sati”.

Samma-Samadhi, merupakan “konsentrasi-yang-benar”, yang mengantar pada pencapaian Jhana-Jhana.

Sedangkan Samma-Sati, merupakan “perhatian-yang-benar”, yang mengantar pada praktik vipassana yang kini sangat terkenal dalam tradisi Buddhis.

Saya, pada tanggal 26 Februari 2009 kemarin, pernah mengajukan suatu pertanyaan kepada AJAHN BRAHMAVAMSO, di Palembang. Begini kurang lebih pertanyaannya ;

” Bhante, saya pernah membaca, bahwa praktik BRAHMA-VIHARA, akan mengantar pada “cettovimuthi”, pembebasan batin yang pada akhirnya akan mengantar pada Nibbana.

Padahal, Bhante, setau saya, BRAHMA-VIHARA merupakan salah satu dari ke-40 Kammatthana yang diajarkan Sang Buddha sebagai pokok landasan pemusatan perhatian untuk melatih batin mencapai tataran Jhana-Jhana... .

Bagaimana mungkin, Brahma-Vihara yang merupakan praktik samatha, bisa mengantar pada Nibbana ?? ”

Ajahn Brahm menjawab :

” Guru Saya, AJAHN CHAH, tidak pernah mengajarkan, bahwa SAMATHA dan VIPASSANA adalah dua hal yang berbeda. Samatha, dan vipassana, bagaikan DUA SISI TELAPAK TANGAN. Ummat Buddha, yang mempertentangkan keduanya, dan hanya memilih salah satu darinya, telah berpikiran keliru.”

**BHAYABERAVA-SUTTA**

Dalam Majjhima-Nikaya, Bhayaberava-Sutta, Sang Buddha menguraikan, bahwa proses Beliau mencapai pencerahan, adalah setelah didahului tercapainya Jhana-Jhana.

Dalam Bhayaberava-Sutta ; 23 – 26, Beliau menguraikan bagaimana Beliau mencapai Jhana I s/d IV.

Lalu, pada Bhayaberava-Sutta ; 27 – 33, Sang Buddha menjelaskan, bagaimana “Ketika pikiranku yang terkonsentrasi telah sedemikian termurnikan, terang, tak – ternoda, bebas dari ketidaksempurnaan, dapat diolah, lentur mantap, dan mencapai keadaan tak terganggu” Beliau mengarahkan pada berbagai pengetahuan yang membawa pada “Pencerahan-Sempurna”.

Pengetahuan tersebut adalah :

1. Pengetahuan tentang ingatan kehidupan lampau ( Pubbenivasanussatinana ) ; dari satu hingga beratus-ratus ribu tumibal lahir / kehidupan, berkalpa-kalpa pengerutan dunia, berkalpa-kalpa pengembangan dunia, berkalpa-kalpa pengerutan dan pengembangan dunia. Ingatan Beliau akan kehidupan lampau tidak ada yang bisa menandingi, sebab Beliau adalah BUDDHA, untuk manusia

biasa, paling bagus hanya beberapa kehidupan saja .

2. Pengetahuan akan tumibal lahir dari semua makhluk, dari mana sebelumnya, dan kelak akan kemana, sesuai karma mereka masing-masing ( Cutupapata-Nana ). Ini sebabnya Beliau bisa menguraikan mengenai bekerjanya Hukum-Kamma dengans sangat mendetail.

3. Pengetahuan akan penghancuran noda-noda, penembusan terhadap Empat-Kesunyataan-Mulia ( Asavakhaya-Nana ).

Nah, menilik Sutta tersebut, Sang Buddha sendiri menguraikan, bahwa Pencerahan-Sempurna Beliau terealisasi setelah Beliau mencapai keempat Rupa-Jhana. Dan pencapaian keempat Jhana tersebut, menggunakan metode ANAPANNASATI, yang kemudian Beliau ajarkan sebagai satu dari empat-puluh ( 40 ) Kammatthana. Serta, yang patut dicatat, setelah tercapainya ketiga-pengetahuan sejati tersebut, Sang Buddha pun berhasil mencabut semua akar dumadi, DOSA ( Kebencian / kemarahan ), LOBBHA ( Keserakahan ), dan MOHA ( Kegelapan Batin / Kebodohan batin ; Batin yang tanpa Panna )

Dari para Guru tersebut, Sang Buddha, Ajahn-Chah, dan Ajahn-Brahm, maka, saya sendiri semakin teguh untuk tidak mencurahkan seluruh hidup saya pada praktik vipassana “an-sich”,

akan tetapi, melalui “Samma-Samadhi”, dan saya berusaha untuk memperoleh ketiga pengetahuan

sebagaimana yang Sang Buddha ajarkan tersebut

Namun , saya tidak berani menyatakan, mana yang lebih baik, samatha atau vipassana. Karena, sesungguhnya, keduanya bagaikan dua sisi telapak tangan, tidak terpisahkan ( sebagaimana Ajahn Chah menyatakannya ). Keduanya berjalan beriringan, berjalan pada suatu proses sinambung dalam ruas-ruas Ariya Atthangika Magga.

~~~~~  
Anumodana sebelum dan sesudahnya.

Ali, SAB.

~~~~~  
Pattanumodana saya ucapkan kepada anda,

Dengan sukha-citta saya menerima tamu-kehormatan seperti anda, seorang Kalyanamitta yang telah memahami Dhamma dengan baik.

Sukhi attanam Pariharantu...,

**RATANA KUMARO ( Ratna Kumara ).**

[Balas](#)



17.

**Tedy said**

[April 5, 2009 pada 11:21 am](#)

Salam damai dan sejahtera utk semua makhluk!

Samadhi mungkin satu-satunya jalan menuju “Yg tdk dilahirkan, yg tdk menjelma, yg tdk tercipta, yg mutlak”. Bgm Guruku? ehh... maaf mas Ratana Kumaro He..he..

Semoga semua makhluk berbahagia!

~~~~~

Dear Teddy...

SAMADHI bukan satu-satunya jalan menuju “Nibbana”, namun, yang benar adalah Ariya-

Atthangika-Magga (Jalan Arya Beruas Delapan) adalah [satu-satunya jalan](#) menuju Nibbana “ Maggan’ atthangiko settho

Saccanam caturo pada

Virago setho dhammanam

Dipadananca cakkhuma

(*Dhammapada, Magga Vagga ; 20:1*)

Arti :

Diantara semua Jalan, Jalan Suci yang beruas delapan adalah yang terbaik.

Diantara semua Kebenaran, Empat Kesunyataan Mulia adalah yang termulia;

Dantara semua keadaan batin, Nibbana adalah yang tertinggi;

Diantara semua makhluk yang berkaki dua dan dapat melihat,

Sang Buddha adalah yang Teragung “

” Eso’va maggo nath’anno

Dassanassa visuddhiya

Etahmhi tumhe patipajjatha

Marass’etam pamohanam

(*Dhammapada, Magga Vagga ; 20:2*)

ARTI :

Hanyalah melalui Jalan ini, bukan yang lain,

yang dapat menyucikan seseorang.

Ikutilah Jalan ini dan melenyapkan semua kejahatan tanpa sisa. “

[Balas](#)

18. 
Tedy said
[April 7, 2009 pada 1:51 pm](#)
Salam damai dan sejahtera utk semua makhluk!
Yup, saya setuju bahwa Ariya-Atthangika-Magga sbg satu2nya jalan ke nibbana.
Samma samadhi hanya satu dari delapan ruas tsb. Klo gitu masih ada yg tujuh lg dong...???
ehem...ehem... satu aja susahya bukan main. He..he..
Semoga semua makhluk berbahagia!
[Balas](#)
19. 
Tedy said
[April 19, 2009 pada 12:50 pm](#)
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA...
Mas, numpang nanya dong. Bisa dijelaskan ngk kondisi2 yg dialami sewaktu mencapai upacara samadhi-apanna samadhi. Misalnya pada tahap upacara samadhi apakah masih bisa merasakan panca indera (suara, gatal, dll). Yg komplit ya mas, Mmuaaachh...
Sabbe satta bhavantu sukhitatta!
[Balas](#)
20. 
ratanakumaro said
[April 19, 2009 pada 5:46 pm](#)
Oke Teddy...,

Nanti ya, tunggu dulu
[Balas](#)
21. 
Tedy said
[April 21, 2009 pada 9:58 pm](#)
NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMASAMBUDDHASSA
Mas, menurut buku Ajahn Chah yg saya baca SILA dan SAMADHI saling menunjang, sehingga akan muncul PANNA. Nah, tentang praktik sila, khususnya pancasila, apakah berjudi tidak termasuk dalam pancasila tersebut? Mengapa? Padahal kita sama2 tau bahwa orang2 sering bilang racun dunia ada 3 yaitu, wanita/seks (sila ke 3), miras/narkoba (sila ke 5), dan judi (tidak ada, atau saya yg tidak tau). Bgm pendapat anda? Terima kasih.
Semoga semua makhluk berbahagia!
[Balas](#)
22. 
Wen Lung Shan said
[April 22, 2009 pada 3:33 pm](#)
To: Saudara Teddy
Saya akan mencoba menjawab pertanyaan saudara.
Bagi pemula praktisi samadhi, ia harus teguh dan kukuh utk praktik sila minimal 5 setiap moment. Seolah-olah sila itu adalah darah dan sumsum yang merasuk ketulang-tulang dan sanubari sebagai viratti dan hal yg mutlak berlandaskan Panna (kebijaksanaan) porsi anda dan arahkan batin ke obyek. Ini disebut Parikkama (Menapak dalam Samma Samadhi).
Selanjutnya dia akan berhadapan dengan 5 rintangan (lihat di artikelnya mas Ratana) tentu saja rintangan tersebut harus anda hancurkan dengan 5 kekuatan. Sehingga anda mapan di dalam obyek meditasi.

Mapan di dalam obyek meditasi berarti anda sudah mampu melintasi 5 rintangan batin. Berarti kondisi batin telah meraih upacara samadhi. Pengalaman ini seperti kita berkaca kepada diri sendiri di depan kaca tanpa sedikitpun ada yg berbeda!

Selanjutnya, dengan mendekati sedikit-demi sedikit antara batin dan obyek yg jernih....sehingga manunggalnya antara batin dengan konsep/obyek maka tak ada perbedaan antara batin dan konsep/obyek. Disinilah semua indera akan terserap dan menyatu dengan konsep/obyek yg kita pilih.

Getaran napas yg kadang panjang, kadang pendek, saling berketarikan dengan batin (upacara samadhi) menumpuk menjadi 1 (menyatu dengan obyek = batin + obyek).

Semua energi terkumpul pada kesadaran penuh sesuai dengan obyek!!!

Cuma sekedar share aja....

Best regard

Ali Sasana Putra

[Balas](#)



23.

Tedy said

[April 22, 2009 pada 9:55 pm](#)

To : Saudara Wen Lung Shan

Terima kasih atas nasehat anda. Saya memang bertekad utk menjaga 5 sila sekuat mungkin. Tapi diantara ke 5 sila, yg sulit saya jaga yaitu sila ke 4 (Ucapan benar). Benar2 sulit, bahkan terkesan mulut ini lebih cepat dari pikiran, sangat cepat sekali. Mohon bimbingannya. Anumodana.

[Balas](#)



24.

Wen Lung Shan said

[Mei 11, 2009 pada 11:07 am](#)

TO: Bro Tedy

Memang benar sekali ucapan itu sangat sulit dikontrol, cepat seperti peluru yg keluar dari pistol. Namun cepat dan sulit bukan berarti kita tidak bisa mengendalikannya.

Pernahkah anda mengiktui praktik Vipassana?

Bila pernah akan lebih mudah saya menjelaskannya.

Begini, saat anda bervipassana ada peraturan untuk tidak berbicara. Peraturan tersebut memang dikondisikan agar kita tidak berbicara yg mengandung lobha, dosa, moha.

Bila sudah terbiasa dengan hal demikian maka anda kan mampu mengendalikan perbuatan anda melalui ucapan (Vaci kamma).

Begitu pula bila anda sering bermeditasi Vipassana khususnya, anda akan memiliki tahap Nana Samvara yg artinya Pengendalian Diri berupa pengetahuan spiritual. Maka kita tidak akan mau melakukan perbuatan yg tidak bermanfaat berikut pula ucapan yg tidak berguna.

Demikianlah pengalaman saya tentang cara mengendalikan diri melalui ucapan.

Anumodana

Ali

[Balas](#)



25.

Tedy said

[Mei 12, 2009 pada 8:14 pm](#)

To : Bro Wen Lung Shan

Salam hormat utk anda. Saya tidak pernah latihan meditasi vipassana, hanya latihan samatha bhavana, itu pun cuma latihan sendiri di rumah.

With metta,

Tedy

[Balas](#)



26.

Wen Lung Shan said

[Mei 19, 2009 pada 1:56 pm](#)

To: Tedy

Coba anda praktik Vipassana 1 hari aja. Dengan guru pembimbing yg dapat dipercaya. Anda akan terasa cara kerja Dhamma yg begitu alamiah dan rapi.

Dan akan merasa bahwa selama ini anda selalu tertipu oleh hal-hal yg tidak berguna dan selalu terbelenggu oleh pandangan salah duniawi.

Dhamma sulit dikatakan untuk memenuhi semua kebenaran itu sendiri. Namun Dhamma dapat dirasakan oleh pikiran murni yg diakibatkan dari murninya perbuatan yg dilandasi oleh sila sehingga anda dapat terbebas dari pandangan salah sehingga mengalami Ditthi Visudhi (Kesucian Pandangan) yaitu Dhamma yg sesungguhnya itu.

Anumodana

Ali

[Balas](#)



27.

[CY](#) said

[Mei 22, 2009 pada 6:25 pm](#)

Bro Wen Lung Shan,

Pernahkah menjadi guru pembimbing utk Vipassana?

[Balas](#)



28.

[Wen Lung Shan](#) said

[Juni 10, 2009 pada 1:50 pm](#)

To: CY

Saya pernah menjadi pembimbing Vipassana untuk siswa-siswi saya di kelas agama.

Kalau pelatih Vipassana secara intensif selama 3-10 hari belum pernah, tapi saya akan berusaha meluangkan waktu untuk menjadi peserta saja.

Untuk di cetiya Dhammajala depok setiap hari sabtu ke-2 sebulan sekali saya pasti datang untuk latihan dengan Bhante Gunasiri One Day Mindfullnes, bila gak ada halangan.

Thank you

Ali

[Balas](#)



29.

[ratanakumaro](#) said

[Juni 10, 2009 pada 2:03 pm](#)

Dear Brother WLS,

Latihan meditasi dengan Bhante Gunasiri ? Samatha atau vipassana Bro ? Durasi berapa lama, kok judulnya "One Day Mindfulness", apakah sehari ?

Anumodana,

Ratana Kumaro.

[Balas](#)



30.

[Wen Lung Shan](#) said

[Juni 11, 2009 pada 7:45 am](#)

To: Mas Ratanakumaro

Benar 1 hari full dari jam 7 pagi sampai jam 7 sore setelah itu tanya jawab tentang hal-hal yg kita lalui, dimulai dari yg paling berkesan selama meditasi Vipassana ala Mahassi Sayadaw, kembang kempisnya perut dan proses nama rupa. 1 jam duduk, 1 jam jalan/berdiri.

Saya pernah ikutan SN Goenka, tapi bila ikutan ala Vipassana SN Goenka kita kudu benar-benar full 10 hari di tempat yg ada gurunya, kalo di Bogor di Dhammajava. Dan hari duduk jublek aja stylenya.

Karena Samatha lalu Vipassana.

[Balas](#)



31.

ommm~RE said

[Agustus 12, 2009 pada 7:06 pm](#)

pertanyaan mas, samatha itu apa, vipassana itu apa?

makasih atas jawabannya

.....

Dear Ommm ,

Selamat datang di blog Ratna Kumara ini.. ,

Maaf jika saya terlambat menjawab pertanyaan2 anda ya, karena saya merawat blog ini sambil bekerja.

SAMATHA

Adalah praktik samadhi, yang bertujuan mencapai ketenangan-batin.

Objek praktik samatha ini adalah empat-puluh (40) Kamatthana (empat puluh pokok landasan pemusatan perhatian).

Rintangan-rintangan yang akan ditemui oleh seorang Yogi yang berusaha mencapai ketenangan-batin dan pemusatan perhatian adalah berupa “Panca-Nivarana” (Lima rintangan Batin) seperti yang sudah diterangkan diatas, dan juga “Dasa Palibodha”. Dasa Palibodha tersebut adalah sbb. :

1. Avasa (tempat tinggal)
2. Kula (pembantu dan orang yang bertanggung jawab)
3. Labha (keuntungan)
4. Gana (murid dan teman)
5. Kamma (pekerjaan)
6. Addhana (perjalanan)
7. Ñati (orangtua, keluarga, dan saudara)
8. Abadha (penyakit)
9. Gantha (pelajaran)
10. Iddhi (kekuatan gaib)

Praktik Samatha ini akan mengantarkan pada “Jhana”, yaitu kondisi batin dalam konsentrasi-tercerap yang sangat kuat. Mengenai Jhana sudah diterangkan diatas.

Sang Buddha dalam merealisasi pencerahan-sempurna, pertama-tama melalui praktik samadhi ini.

Setelah mencapai Jhana kedelapan (8) ~ menurut *Suttanta* ~ atau kesembilan (9) ~ menurut *Abhidhamma* ~ , lalu Beliau turun menuju Upacara-Samadhi dan mempraktikkan “vipassana” / meditasi pandangan-cerah dan akhirnya merealisasi pencerahan-sempurna.

Seorang yogi yang telah berhasil merealisasi Jhana keempat (IV) bisa memperoleh berbagai jenis kekuatan-batin istimewa (kesaktian) sbb. :

1. *Iddhividhanana* : Kekuatan gaib atau kesaktian, yaitu:
 - a. *Adhitthana_iddhi* (dapat menggandakan diri)
 - b. *Nikubbana_iddhi* (dapat merubah diri)
 - c. *Manomaya_iddhi* (dapat mencipta sesuatu)
 - d. *Nyanavipphara_iddhi* (dapat menembus ajaran)
 - e. *Samadhivipphara_iddhi* (dapat menembus dinding, pagar, gunung, masuk ke bumi, berjalan diatas air, terbang, melawan api, menyentuh bulan / matahari, masuk ke alam Brahma)
2. *Dibbasotanana* (telinga dewa)
3. *Dibbacakkhunana* (mata dewa)
4. *Cetopariyanana* (membaca pikiran orang)
5. *Pubbenivasanussatinana* (mengingat kehidupan-kehidupannya yang lampau)
6. *Asavakhayanana* (ini disebut sebagai lokuttara abhinna yang merupakan hasil dari praktik Vipassana).

Namun, pencapaian kelima kemampuan-batin istimewa diatas sebenarnya bukanlah pencerahan, karena kesemuanya ini masih bersifat keduniawian.

Kecuali *asavakhayanana* diatas, itu adalah pencapaian pencerahan sebagai hasil dari praktik vipassana.

VIPASSANA

Tujuan dari praktik meditasi vipassana (atau dalam Jalan Ariya Beruas Delapan dikenal sebagai ruas “Samma-Sati”) adalah untuk meraih “Pandangan-Cerah”.

Vipassana sebaiknya dipraktikkan setelah seseorang secara kontinyu dan dengan baik melaksanakan praktik latihan “SILA” (*moralitas- sempurna ; untuk ummat awam adalah “PANCASILA”*, kemudian yang ummat yang tertarik untuk lebih memperdalam praktiknya bisa mengambil latihan “ATTHANGASILA” (*Delapan-Sila*) ; untuk para Samanera/i praktik Silanya adalah “DASASILA”, dan untuk para Bhikkhu adalah “227 SILA PATIMOKHA”).

Praktik Sila ini merupakan langkah “Sila-visuddhi”, atau pembersihan-sila / moralitas.

Setelah mempraktikkan latihan Sila ini dengan sebaik-baiknya, kemudian seorang siswa mulai mempraktikkan “Samma-Samadhi”, yaitu seperti yang sudah saya terangkan diatas juga seperti yang terurai dalam artikel diatas. Tahap praktik “Samma-Samadhi” ini disebut juga tahap “Citta-Visuddhi” (*Pembersihan-Pikiran*).

Setelah melewati tahap latihan “Sila-Visuddhi” dan “Citta-Visuddhi”, barulah kita memasuki tahap latihan “Ditthi-Visuddhi” (*Pembersihan-Pandangan*) dimana disini kita benar2 mulai masuk pada praktik vipassana kita.

Pencapaian yang akan diraih seorang siswa melalui praktik vipassana ini adalah keenam-belas pengetahuan pandangan cerah, atau yang dikenal dengan “NANA” (*baca : Nyana*) atau “INSIGHT”.

Realisasi keenambelas “Pengetahuan-Pandangan-Cerah” inilah Pencerahan , yang akan membawa kita pada realisasi “Magga” (*Jalan*) dan “Phala” (*Buah*) kesucian (*Ariya*). Setelah merealisasi keenam-belas pengetahuan pandangan cerah ini, kita telah merealisasi “yang-diatas-duniawi” ; “Kebahagiaan-Sejati” .

Keenam-belas “Pengetahuan-Pandangan-Cerah” (*Nana*) tersebut adalah :

1. *Nama-Rupa Pariccheda Nyana* , yaitu pengetahuan mengenai perbedaan Nama dan Rupa.(*batin dan materi*)
2. *Paccaya Pariggaha Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat dari Nama dan Rupa.
3. *Sammasana Nyana*, yaitu pengetahuan yang menunjukkan Nama dan Rupa sebagai Tilakkhana (tiga corak umum) ialah Anicca, Dukkha dan Anatta (berubah-ubah, penderitaan dan tanpa aku yang kekal).
4. *Udayabbaya Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai timbul dan lenyap nya Nama dan Rupa.
5. *Bhanga Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai lebur dan lenyap Nama dan Rupa.
6. *Bhaya Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai ketakutan yang berkenaan dengan sifat Nama dan Rupa.
7. *Adinava Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai kesedihan yang berkenaan dengan Sifat Nama dan Rupa.
8. *Nibbida Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai keengganan yang berkenaan dengan sifat Nama dan Rupa.
9. *Muncitukamyata Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai keinginan untuk mencapai kebebasan.
10. *Patisankha Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai penglihatan tentang jalan menuju kebebasan, yang menimbulkan keputusan untuk berlatih terus dengan semangat.
11. *Sankharupekkha Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai keseimbangan tentang semua bentuk-bentuk kehidupan,
12. *Anuloma Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai penyesuaian diri dengan empat kenyataan mulia, sebagai persiapan untuk memasuki Magga dan mencapai Phala, melalui Anicca, Dukkha dan Anatta.
13. *Gotrabhu Nyana*, yaitu pengetahuan yang telah masak mengenai pemotongan atau pemutusan keadaan duniawi, dan nirwana sebagai objek dari pikiran.
14. *Magga Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai penembusan terhadap Magga di mana Kilesa (kekotoran batin) telah dilenyapkan.
15. *Phala Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai pembabaran phala yang merupakan hasil dari penembusan terhadap Magga dan Nirwana sebagai objek batin.
16. *Paccavekkhana Nyana*, yaitu pengetahuan mengenai peninjauan terhadap sisa-sisa kilesa (kekotoran batin) yang masih ada.

Demikian sementara , rekann Ommm, penjelasan / jawaban dari saya atas pertanyaan yang anda ajukan.

Semoga bisa membantu menjawab , semoga bermanfaat.

**May U Always b Happy and Well
Sadhu,Sadhu,Sadhu.**

[Balas](#)



32.

[jo pigken](#) said

[Desember 11, 2009 pada 6:51 pm](#) Mau yang lebih mantap kan??? baca di bawah ya,, bacanya pelan-pelan bro,, segerrr... hehe...!!! RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA PENDAHULUAN Riwayat Hidup Buddha Gotama yang dipaparkan di bawah ini hanyalah merupakan garis besar dari kehidupan Beliau dari kelahiran-Nya sebagai Pangeran Siddhattha sampai Parinibbana (kemangkatan mutlak), serta beberapa peristiwa penting dalam kronologi pembabaran Dhamma oleh-Nya. **KELAHIRAN BODHISATTA** Seorang Pangeran dilahirkan pada bulan purnama penuh di bulan Vesak (antara bulan Mei dan Juni) di sebuah hutan pohon sala (shorea robusta) taman bernama Lumbini di Kapilavatthu, India Utara (sekarang Nepal) pada sekitar abad ke-6 S.M (secara tradisional tahun 623 S.M. dan berdasarkan pada penanggalan "sejarah" pada tahun 563 S.M). Ayahnya adalah Raja Suddhodana seorang bangsawan dari dinasti Sakya dan ibunya adalah Ratu Mahamaya seorang putri kerajaan dari dinasti Koliya. Pada hari yang sama, lahir pula: Putri Yasodhara yang kelak menjadi isteri Sang Pangeran, Pangeran Ananda yang kelak menjadi pembantu tetap Sang Buddha, Channa yang kelak menjadi kusir Sang Pangeran, Kanthaka yang kelak menjadi kuda Sang Pangeran, Menteri Kaludayi yang kelak mengundang Sang Buddha untuk berkunjung kembali ke Kapilavatthu, Pohon Pippala atau disebut Pohon Bodhi (Ficus Religiosa), dan munculnya empat jambangan harta (Nidhikumbhi). Kelahiran sang pangeran membawa kebahagiaan bagi seluruh kerajaan termasuk seorang petapa bernama Asita yang dikenal juga sebagai Kaladevala yang merupakan guru pribadi raja. Asita segera berkunjung ke istana Raja Suddhodana untuk melihat bayi tersebut. Ketika Petapa Asita telah tiba dan melihat adanya 32 tanda dari seorang Mahapurisa (Manusia Agung) pada bayi tersebut, ia memberikan hormat. Melihat hal ini Raja pun turut memberi penghormatan kepada putranya. Setelah itu Petapa Asita tertawa gembira tetapi kemudian ia menangis. Hal ini karena ia merasa bahagia karena Pangeran kelak akan menjadi seorang Buddha, tetapi ia juga bersedih karena ia tidak bisa mendengarkan ajarannya karena usianya yang sudah tua dan ia tidak bisa menunggu bayi tersebut dewasa. **UPACARA PEMBERIAN NAMA** Lima hari setelah Sang Pangeran lahir, Ia diberi nama Siddhattha (dalam bahasa Pali) atau Siddhartha (dalam bahasa Sanskerta) yang berarti Tercapailah Segala Cita-cita-Nya, dan dengan nama keluarga Gotama (dalam bahasa Pali) atau Gautama (dalam bahasa Sanskerta). Menurut tradisi India kuno maka diadakan upacara pemberian nama dengan mengundang para brahmana terpelajar. Di antara 108 brahmana yang diundang terdapat delapan brahmana yang terkemuka. Tujuh di antara mereka meramalkan ada dua kemungkinan bahwa Pangeran akan menjadi Raja Dunia atau menjadi seorang Buddha jika Ia melihat empat peristiwa, yaitu: orang tua, orang sakit, orang mati, dan petapa suci. Tetapi Kondanna, satu dari kedelapan brahmana itu, dan yang paling muda memastikan bahwa hanya ada satu kemungkinan yaitu Pangeran akan menjadi seorang Buddha. **WAFATNYA RATU MAHAMAYA** Pada hari ketujuh setelah melahirkan Pangeran Siddhattha, Ratu Mahamaya wafat, dan adiknya Maha Pajapati Gotami yang juga isteri Raja Suddhodana menggantikan posisi Ratu Maha Maya sebagai ratu sekaligus ibu bagi pangeran kecil. Dari hubungan Raja Suddhodana dengan Maha Pajapati Gotami melahirkan seorang pangeran bernama Nanda dan seorang putri bernama Sundari Nanda (Rupananda). Maha Pajapati Gotami merawat Pangeran Siddhattha seperti merawat putranya sendiri Pangeran Nanda. Pangeran Nanda sendiri lahir beberapa hari setelah Pangeran Siddhattha lahir. Setelah Ratu Maha Maya wafat, ia dilahirkan menjadi seorang putra dewa dengan nama Mayadevaputta (Santusita) di surga Tusita. **FESTIVAL MEMBAJAK TANAH** Dalam rangka meningkatkan pertanian, Raja Suddhodana mengadakan festival pembajakan tanah dan mengajak pergi Pangeran Siddhattha yang telah berusia beberapa tahun ke perayaan tersebut. Dan Raja pun turut membajak bersama-sama dengan para petani. Pada saat perayaan yang berlangsung meriah, para pengasuh yang ditugaskan untuk menjaga Pangeran merasa sangat tertarik dengan jalannya perayaan tersebut. Mereka ingin menyaksikannya dan akhirnya meninggalkan Pangeran di bawah bayangan pohon jambu. Dan pada saat itu suasana di sekitar pohon jambu tersebut menjadi tenang dan sepi sehingga sesuai untuk meditasi. Pangeran kecil pun duduk bersila dan melakukan meditasi. Ketika para pengasuh kembali, mereka merasa heran sekali melihat Pangeran sedang bermeditasi, dan dengan cepat mereka melaporkannya kepada Raja. Raja dengan diiringi oleh para petani berbondong-bondong

datang untuk menyaksikan peristiwa ganjil tersebut. Dan mereka pun menemukan Pangeran sedang duduk bermeditasi dan tidak menghiraukan kehadiran orang-orang yang datang memperhatikannya. Hal itu terjadi karena pada saat itu Pangeran berada dalam keadaan Jhana, yaitu keadaan dimana kesadaran sedang berkonsentrasi secara penuh. Melihat hal itu Raja memberi hormat untuk kedua kalinya kepada putranya tersebut. MASA KANAK-KANAK DAN PENDIDIKAN Semasa kecil, Pangeran Siddhattha hidup dalam kemewahan dan dirawat oleh para pengasuh sebaik mungkin. Seluruh pengiring-Nya muda-muda, berpenampilan menarik, cantik, tampan, dan berbadan lengkap. Jika ada yang sakit, maka orang itu tidak diijinkan tinggal di istana dan akan digantikan oleh orang lain. Sang pangeran di kenakan beraneka ragam perhiasan, kalung bunga, minyak wangi dan pernak-pernik yang semerbak. Tutup kepala, jubah, dan mantel-Nya seluruhnya didatangkan dari Negara Kasi. Untuk menyenangkan hati Pangeran Siddhattha, Raja Suddhodana membuatnya tiga kolam teratai di istananya, yaitu Kolam Uppala dengan teratai birunya, Kolam Paduma dengan teratai merahnya, dan Kolam Pundarika dengan teratai putihnya. Ketika Pangeran Siddhattha berusia tujuh tahun, Ia mulai menjalani pendidikan-Nya. Kedelapan brahmana terkemuka, yang dahulu diundang raja untuk meramalkan masa depan pangeran, menjadi guru-guru-Nya yang pertama. Setelah guru-guru tersebut mengajarkan semua pengetahuannya kepada pangeran, Raja Suddhodana mengutus-Nya untuk berguru kepada guru lain bernama Sabbamitta. Brahmana Sabbamitta yang tinggal di daerah Udicca, berasal dari keturunan terkemuka dan ahli dalam bahasa dan tata bahasa, serta fasih dalam Kitab Veda dan keenam Vedanga yang terdiri dari ilmu fonetik, ilmu persajakan, tata bahasa, ilmu tafsir, ilmu perbintangan, dan upacara keagamaan. Sang Pangeran mampu mempelajari semua mata pelajaran yang Ia terima dari guru-Nya, termasuk ilmu kemiliteran, bela diri seperti tinju, gulat, anggar, dan berkuda. Ia adalah siswa yang terpandai dan terbaik dalam segala hal bahkan menjadi lebih pandai dari guru-guru-Nya. Ia adalah siswa yang paling bijak dan satu-satunya yang banyak bertanya kepada para guru dan kakak seperguruanNya. Ia juga anak yang terkuat, tertinggi, dan tertampan di kelas. Meskipun Pangeran Siddhattha adalah siswa yang terpandai, Ia tidak pernah lalai dalam bersikap santun dan memberikan penghormatan yang sepatutnya terhadap guru-guru-Nya. Bodhisatta tidak pernah menysia-nyikan waktu. Ketika Ia sedang tidak ada pekerjaan, Ia akan menyendiri di tempat yang tenang dan berlatih meditasi. Dan meskipun Ia juga berlatih dalam seni memanah dan dalam pemakaian senjata, tetapi Ia tidak suka melukai makhluk lain. Ia juga menghindari pembunuhan atau penganiayaan hewan jinak sekalipun, seperti kelinci dan kijang. WELAS ASIH SANG PANGERAN Sifat welas asih Pangeran Siddhattha tercermin dalam kehidupan sehari-hari-Nya seperti menghentikan dan menasihati seorang pelayan-Nya yang sedang memukuli seekor ular dengan tongkat. Pada kesempatan lainnya, ketika pangeran sedang beristirahat di bawah pohon dalam waktu bermainnya bersama sahabat-sahabat-Nya dan juga sepupunya, Pangeran Devadatta, Ia tiba-tiba melihat seekor angsa jatuh dari angkasa. Ia tahu bahwa Pangeran Devadatta telah memanah angsa tersebut. Dengan segera Pangeran Siddhattha menolong si angsa. Pangeran Devadatta juga mengejar angsa itu, namun Pangeran Siddhattha berhasil terlebih dulu mengambil angsa itu dan dengan lembut Ia menarik anak panah yang menusuk angsa tersebut serta memberikan obat pada lukanya. Pangeran Devadatta yang baru saja tiba menuntut agar unggas itu diserahkan kepadanya, namun Pangeran Siddhattha menolaknya. Akhirnya terjadilah perselisihan dan saling debat. Pangeran Devadatta bersikukuh bahwa angsa itu adalah miliknya karena ia yang memanahnya. Sedangkan Pangeran Siddhattha mengatakan bahwa Ia yang berhak atas angsa itu karena Ia telah menyelamatkan hidupnya, sedangkan si pemanah tidak berhak akan angsa yang masih hidup tersebut. Akhirnya Pangeran Siddhattha mengusulkan agar permasalahan ini dibawa ke makamah para bijak untuk memperoleh jawaban atas siapa yang berhak atas angsa tersebut. Setelah diajukan ke makamah para bijak, akhirnya salah satu dari para bijak tersebut berseru, “Semua makhluk patut menjadi milik mereka yang menyelamatkan atau menjaga hidup. Kehidupan tak pantas dimiliki oleh orang yang berusaha menghancurkannya. Angsa yang terluka ini masih hidup dan diselamatkan oleh Pangeran Siddhattha. Karenanya, angsa ini mesti dimiliki oleh penyelamatnya, yaitu Pangeran Siddhattha!” PERNIKAHAN Kekhawatiran Raja Suddhodana terhadap apa yang dikatakan oleh Petapa Asita dan terhadap ramalan Brahmana Kondanna mengenai Pangeran Siddhattha, berusaha membuat anaknya tersebut merasa nyaman dan bahagia. Segala hal-hal yang buruk dijauhkan dari diri anaknya termasuk hal-hal mengenai sakit, tua, mati, dan petapa. Selain itu raja juga membangun tiga buah istana untuk putranya pada setiap musimnya – Istana Ramma untuk musim dingin, Istana Suramma untuk musim panas, Istana Subha untuk musim hujan. Pada saat itu Pangeran Siddhattha berusia enam belas tahun, Ia tumbuh sebagai seorang pria muda yang tampan dan perkasa. Namun perangai-Nya yang suka merenung serta welas asih-Nya yang tanpa batas semakin jelas. Hal ini sangat membuat raja khawatir dan memanggil para penasihat istana untuk menemukan jawaban agar sang pangeran tetap mewarisi singgahsananya daripada menjadi seorang Buddha. Dan akhirnya diputuskan

untuk mencari gadis tercantik dan menikahkannya dengan pangeran. Kemudian Raja Suddhodana memerintahkan untuk mengirim berita kepada delapan puluh ribu kerabat Sakya-nya dan meminta mereka untuk memperkenankan putri-putri mereka untuk datang ke istana agar pangeran dapat memilih salah satunya sebagai isteri. Berita pemilihan isteri tersebut ditanggapi negatif oleh para pangeran Sakya yang beranggapan bahwa Pangeran Siddhattha tidak memiliki kemampuan sebagai seorang ksatria dan seorang pengecut yang tidak memiliki kemampuan seni bela diri dan seni berburu untuk melindungi dan mencari nafkah keluarganya kelak. Menanggapi hal ini Raja Suddhodana merasa sangat tersinggung dan menemui putranya serta menceritakan permasalahannya. Pangeran lalu berkata bahwa Ia akan mempertunjukkan kemahiran-Nya dalam pertandingan apapun, termasuk panahan dihadapan semua pangeran dan putri Sakya. Dalam pertandingan, Pangeran Siddhattha akhirnya dapat mengalahkan semua lawannya dalam segala pertandingan. Dengan ini para pangeran dan putri Sakya akhirnya bergembira mengetahui hasilnya, sekaligus merasa tegang siapa yang akan dipilih pangeran untuk menjadi isteri-Nya. Akhirnya pilihan Pangeran Siddhattha jatuh pada Putri Yasodharā, sepupu-Nya yang cantik, putri Raja Suppabuddha dari kerajaan Koliya dan Ratu Amita, saudara perempuan Raja Suddhodana. MELIHAT PERISTIWA AGUNG PERTAMA: ORANG TUA Memasuki usiaNya yang kedua puluh delapan tahun, Pangeran Siddhattha tidak lagi merasa senang akan segala kemewahan dan hiburan di sekelilingNya. Ia menjadi jenuh dan ingin melihat dunia luar. Ia merasa penasaran untuk mengetahui kehidupan rakyat dan hal-hal di luar tembok istana. Setelah mendapatkan ijin dari ayahNya, Ia akhirnya keluar istana ditemani oleh Channa, kusir-Nya. Orang-orang ramai berdiri di kedua sisi jalan dan menyambut-Nya dengan hangat. Semuanya terasa semarak dan indah karena telah diperintahkan oleh raja untuk menyingkirkan hal-hal yang buruk dari tempat yang akan dilalui oleh pangeran. Namun tidak lama kemudian, tiba-tiba seorang lelaki tua melintas di sepanjang jalan tanpa sempat dicegah. Sang pangeran sangat terkejut dengan apa yang tampak oleh-Nya. Ia sangat terkesima dan tidak mengetahui apa yang tengah dilihat-Nya, dan Ia bertanya kepada kusir-Nya, Channa, apa yang telah dilihatNya itu. Channa menjelaskan bahwa itu disebut dengan orang tua, orang yang tidak akan hidup lama lagi, dan semua orang tanpa kecuali akan mengalami hal itu tanpa bisa dicegah. Pangeran Siddhattha segera memerintahkan Channa untuk kembali ke istana karena Ia menjadi tidak bergairah lagi untuk berkeliling kota. Ia sangat sedih dan terguncang pikirannya oleh apa yang dilihat-Nya. Ia berpikir bahwa diri-Nya sendiri, istri-Nya, ayah-Nya, ibu angkat-Nya, dan semua orang yang dicintai-Nya akan menjadi tua. Ia ingin tahu apakah ada yang bisa mencegah dan mengatasi usia lanjut ini. Mendengar apa yang terjadi pada putranya, raja menjadi khawatir dan sedih. Ia memerintahkan orang-orangnya untuk menambah penjaga di sekitar tempat itu dan untuk menambah pelayan wanita dan gadis penari untuk menghibur sang pangeran sepanjang waktu. MELIHAT PERISTIWA AGUNG KEDUA: ORANG SAKIT Empat bulan kemudian, Pangeran Siddhattha sekali lagi memohon kepada ayah-Nya untuk keluar istana. Namun Ia tidak ingin kunjungannya diumumkan atau dipersiapkan karena Ia ingin melihat segala hal, termasuk kehidupan sehari-hari rakyat-Nya. Raja Suddhodana mengijinkan-Nya dengan berat hati karena masih merasa gundah terhadap apa yang terjadi selama kunjungan pertama pangeran. Namun, karena cinta dan kasihnya kepada putranya, ia mengijinkan pangeran melakukan kunjungan untuk kedua kalinya. Hari kunjungan pun tiba. Ditemani oleh Channa, pangeran menyamar sebagai pemuda dari keluarga bangsawan. Ia berjalan kaki melihat-lihat kehidupan rakyatnya secara apa adanya. Tidak ada penyambutan, panji-panji ataupun penebaran bunga. Semua rakyat sibuk dengan pekerjaannya sendiri untuk mencari penghidupan. Namun ketika Ia tengah berjalan, tiba-tiba terdengar suara seorang lelaki yang menangis tersedu-sedu karena kesakitan. Pangeran mencari sumber suara itu dan menemukan seorang lelaki yang sedang berbaring di tanah sambil memegang perutnya dan berguling-guling kesakitan, wajahnya penuh dengan noda-noda hitam. Ia berusaha memohon pertolongan, tetapi tidak ada yang memperdulikannya, sebaliknya orang-orang menghindarinya. Melihat hal ini pangeran merasa terguncang untuk kedua kalinya. Dengan penuh welas asih pangeran segera mendekati orang itu, tanpa bisa dicegah oleh Channa. Pangeran yang memangku kepala orang itu berusaha menenangkan dan bertanya apa yang terjadi, namun tanpa sepatah katapun keluar dari mulut orang itu. Akhirnya pangeran bertanya kepada Channa apa yang telah terjadi. Dan Channa pun menjawab bahwa orang itu sedang sakit dan semua orang tanpa kecuali akan mengalami hal itu. Mendengar hal itu, Pangeran Siddhattha sangat sedih mengetahui semua fenomena duniawi ini. Lalu, bersama dengan Channa, Ia kembali ke istana karena tidak lagi bersemangat meneruskan kunjungan-Nya. Setelah mengetahui apa yang telah terjadi selama kunjungan pangeran dari Channa, Raja Suddhodana kembali menjadi sedih dan memerintahkan kembali untuk memperbanyak penjaga dan jumlah pelayan dan gadis penari. MELIHAT PERISTIWA AGUNG KETIGA: ORANG MATI Dengan menikmati kesenangan dan kemewahan hidup istana setelah kunjungan kedua, perasaan desakan spiritual yang dirasakan-Nya menjadi sedikit berkurang. Tetapi sekitar empat bulan

kemudian, Pangeran Siddhattha kembali memohon untuk keluar dari istana untuk melihat kotanya kembali lebih dekat. Dengan berat hati raja pun mengijinkannya. Seperti halnya kunjungan kedua, pangeran menyamar sebagai pemuda dari keluarga bangsawan dan juga ditemani oleh Channa yang juga berpakaian berbeda untuk menyembunyikan identitasnya. Di tengah perjalanan, tampak oleh-Nya iring-iringan orang tiba di jalan. Orang-orang tersebut mengusung sebuah tandu yang di dalamnya terdapat seorang lelaki kurus kering terbujur kaku dan ditutupi sehelai kain serta diiringi oleh orang-orang yang menangis. Merasa heran, pangeran bertanya kepada Channa mengenai orang yang terbaring di dalam tandu tersebut. Channa pun menjelaskan bahwa orang itu telah mati, semua orang pasti akan mati tanpa terkecuali. Pemandangan yang tidak menyenangkan ini terjadi tanpa seorang pun mampu untuk mencegahnya. Pemandangan ini sungguh menyentuh hati pangeran selama kunjungan-Nya yang ketiga itu. Pangeran Siddhattha tidak lagi bergairah meneruskan kunjungan-Nya. Diiringi oleh Channa, dengan diam Ia kembali ke istana dan memasuki kamar-Nya sendirian. Ia duduk dan merenungkan dalam-dalam apa yang baru saja dilihat-Nya. Dalam hati Ia berkata: “Alangkah mengerikannya! Setiap orang kelak akan mati dan tak seorang pun mampu mencegahnya. Harus ada cara untuk mengatasi hal ini. Akan Kucari cara agar ayah, ibu, Yasodhara, dan semua kerabat-Ku yang tercinta tak akan pernah menjadi tua, sakit, dan mati.” Channa kembali mengabarkan kepada raja bahwa pangeran buru-buru pulang setelah melihat mayat. Mendengar hal ini raja kembali menjadi sedih. Walaupun ia telah berusaha sekuatnya untuk mencegah putranya agar tidak melihat hal-hal yang tidak menyenangkan, penampakan yang tak terduga terjadi untuk ketiga kalinya sebagaimana yang diramalkan oleh kedelapan brahmana. MELIHAT PERISTIWA AGUNG KEEMPAT: PETAPA Pangeran Siddhattha lebih sering menyendiri dan merenungkan ketiga pemandangan yang telah dijumpai-Nya selama berkunjung ke kota . Namun, karena merasa belum puas dengan apa yang telah Ia ketahui sekarang, Ia menjadi sangat penasaran ingin mengetahui lebih lanjut sisi lain kehidupan, yang mungkin belum pernah dilihat-Nya. Sementara itu Raja Suddhodana senantiasa berusaha menyenangkan dan mengalihkan pikiran pangeran dari ketiga peristiwa tersebut. Untuk beberapa bulan, usaha raja nampak berhasil. Tetapi sifat ingin tahu dan suka merenung dari pangeran tidak mudah tergoyahkan oleh semua hiburan yang ada dalam istana. Dan Empat bulan kemudian, Ia kembali memohon kepada ayah-Nya untuk diperkenankan keluar istana lagi untuk berwisata ke taman kerajaan dan melihat sisi lain dari kehidupan. Raja tidak memiliki alasan apapun untuk menolak permohonan santun putranya itu. Ditemani oleh Channa, pangeran menuju taman istana melalui Kota Kapilavatthu. Setelah sampai di taman dan ketika pangeran tengah duduk dan menikmati taman tersebut, tampak oleh-Nya seorang lelaki dengan kepala yang dicukur bersih datang dari kejauhan. Dan pangeran pun bertanya kepada Channa siapakah orang itu. Channa menjawab bahwa orang itu adalah seorang petapa, seseorang yang meninggalkan kehidupan berkeluarga. Pangeran merasa terdorong untuk mengetahui lebih lanjut siapa petapa itu. Bagi-Nya, petapa itu tampak mengagumkan dan mulia, tidak seperti orang lainnya. Pangeran yang merasa tidak puas dengan jawaban Channa, mendekati petapa itu dan bertanya mengenai diri petapa tersebut. Petapa itu pun menjelaskan prihal dirinya. Setelah pangeran mendengar penjelasan prihal diri petapa tersebut, bagaimana ia hidup, dan bagaimana ia menemukan jalan kebahagiaan atas dirinya, pangeran merasa bahagia dan menyadari bahwa adanya jalan sejati untuk mengatasi penderitaan hidup. LAHIRNYA RĀHULA Ketika Pangeran Siddhattha masih di dalam taman dan benak-Nya dipenuhi dengan gagasan untuk hidup bersih dan murni sebagai petapa, seorang kurir kerajaan yang diutus oleh Raja Suddhodana mengabarkan bahwa Putri Yasodhara telah melahirkan seorang bayi laki-laki yang tampan. Mendengar kabar ini, pangeran justru bersedih hati dan berujar: “Sebuah belunggu telah terlahir bagi-Ku; ikatan besar telah timbul bagi-Ku (Rāhulajāto, bandhanam jātam)!” Kelahiran tersebut merupakan halangan karena ia mencintai keluarga dan anak-Nya yang baru lahir. Ia berpendapat bahwa kemelekatan pada keluarga dan putra-Nya akan merintanginya untuk menjadi petapa, seperti yang Ia inginkan. Mengetahui apa yang diutarakan pangeran saat menerima berita itu, Raja Suddhodana kemudian memberi nama bayi itu “Rāhula”, yang berarti “belunggu”. RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA PELEPASAN KEDUNIAWIAN Keempat peristiwa agung terjadi satu per satu. Apa yang telah diramalkan kedelapan brahmin cendekia menjadi kenyataan. Di istana kediamannya, Raja Suddhodana tengah mengadakan pesta besar-besaran. Makan malam besar disajikan dan beberapa pelayan wanita cantik disiapkan untuk melayani sang pangeran untuk merayakan kelahiran cucu Raja Suddhodana – Rāhula, yang lahir pagi itu. Sang pangeran, yang baru saja kembali dan perjalanan-Nya yang berbahagia, tampak lebih bahagia dibandingkan perjalanan sebelumnya. Ia berbahagia karena mengetahui bahwa cara untuk mencapai kebahagiaan sejati adalah dengan melepaskan keduniawian dan menjadi petapa. Bagaimanapun juga, pangeran tidak ingin mengecewakan ayah-Nya. Dengan tenang Ia menyantap makan malam tanpa merasa tertarik dengan nyanyian dan tarian yang disuguhkan untuk-Nya. Benak-Nya dipenuhi dengan keinginan untuk membebaskan semua makhluk

dan usia tua, penyakit, dan kematian, yang semuanya menyengsarakan, menekan, dan menyedihkan. MENINGGALKAN ISTANA Sekitar pertengahan malam, Pangeran Siddhattha terbangun. Ia duduk bersilang kaki di bangku, lalu melihat sekeliling. Semua gadis penari, penyanyi, dan pemusik tengah tidur mlang melintang di lantai kamar itu. Pangeran merasa sangat jijik dengan pemandangan ini; mereka semua tak ada bedanya dengan mayat di pekuburan. Pangeran Siddhattha, semakin tak melekat pada kelima objek kenikmatan indrawi, yang semuanya bukan merupakan kebahagiaan sejati, namun sebaliknya menimbulkan kesulitan dan derita yang lebih mendalam. Tekad Pangeran Siddhattha semakin kuat. Inilah waktunya untuk meninggalkan kehidupan rumah tangga. Ia lalu meninggalkan kamar itu perlahan-lahan dan Ia melihat Channa, yang tengah tidur dengan membaringkan kepalanya di ambang pintu. Pangeran Siddhattha membangunkannya dan meminta untuk mempersiapkan Kanthaka, kuda-Nya. Channa menaati permintaannya. Segera Ia membawa tali kekang dan beberapa perlengkapan lainnya yang dibutuhkan, lalu menuju ke kandang kuda kerajaan. Sementara itu, Pangeran Siddhattha merasa bahwa Ia perlu menengok isteri dan putra-Nya yang baru lahir sebelum meninggalkan keduniawian. Dengan hati penuh cinta, pangeran berdiri diam di pintu sambil memandangi mereka. Ia tak berani memindahkan tangan Putri Yasodhara dan menimang putra-Nya kendatipun Ia sangat ingin melakukannya, karena Ia tidak menginginkan Putri Yasodhara terjaga dan tidak mengizinkan-Nya pergi. Setelah bertekad bulat, Ia keluar dan kamar tersebut dan menutup pintu perlahan-lahan. Channa dan Kanthaka sudah siap dan menunggu pangeran di depan istana kediaman-Nya. Pada malam purnama, bulan Asalha, 594 S.M, di usia ke 29 tahun, pada waktu jaga pertengahan malam, diam-diam Pangeran Siddhattha meninggalkan istana dengan menunggangi Kanthaka. Channa, yang terlahir pada hari yang sama dengan sang pangeran, ikut meninggalkan istana dengan berpegangan pada ekor kuda tersebut. Mereka berhasil menerobos ketatnya penjagaan dan meninggalkan Kota Kapilavatthu. MEMOTONG RAMBUT Pangeran Siddhattha menunggangi si kuda putih Kanthaka yang melesat dengan kencang. Namun setelah sesaat perjalanan, sebuah gagasan muncul pada-Nya untuk memandangi Kapilavatthu. Ia menghentikan kuda istana itu dan membalikkan badan untuk memandangi kota tersebut untuk terakhir kalinya. Tepat di tempat kuda istana Kanthaka berhenti itu akhirnya dibangun sebuah kuil suci (cetiya) yang disebut Cetiya Kanthakanivatta. Setelah itu, Ia melanjutkan perjalanan-Nya melewati tiga kerajaan, yaitu: Sākya, Koliya, dan Malla. Sepanjang malam, Ia menempuh jarak sejauh tiga puluh yojana (satu yojana setara dengan dua belas mil) Akhirnya Ia tiba di tepi Sungai Anoma dan menyeberanginya. Saat itu hari telah pagi. Pangeran Siddhattha turun dan punggung Kanthaka. Ia meminta Channa untuk pulang kembali ke Kapilavatthu bersama dengan Kanthaka serta tanda kebesaran kerajaan, dan meninggalkan-Nya seorang diri. Channa memohon untuk mengikuti-Nya menjadi petapa, tapi Pangeran Siddhattha melarangnya. Setelah Pangeran Siddhattha menyerahkan Kuda Kanthaka beserta tanda kebesaran kerajaan-Nya, Ia menghunus pedang dan memotong rambut-Nya yang panjang. Lalu, dilemparkan-Nya rambut itu ke udara. Kini rambut-Nya sepanjang lebar dua jari dan tidak memanjang lagi sampai akhir hayat-Nya. Setelah itu, Ia menukar pakaian-Nya dengan pakaian petapa, dan Ia memerintahkan Channa untuk segera kembali ke Kapilavatthu. Channa memberi sembah kepada Bodhisatta dengan sangat hormat, membawa serta tanda kebesaran kerajaan dan kuda kerajaan Kanthaka, lalu pergi meninggalkan Bodhisatta seorang diri. Dalam perjalanan pulang, Kanthaka yang bersedih sejak perpisahan itu, tidak lagi dapat menahan dukanya, dan akhirnya meninggal di perjalanan. Setelah berpisah dengan dua sahabat akrabnya, Channa akhirnya melanjutkan perjalanan ke Kapilavatthu sambil meratap dan menangis. RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA MENJALANI PERTAPAAAN Setelah menjadi petapa, Bodhisatta tinggal di hutan mangga yang disebut Anupiya tidak jauh dari Sungai Anomā selama 7 hari pertama, dan kemudian Ia pergi menuju ke Rajagaha, ibukota Kerajaan Magadha. Di Rajagaha, Ia menolak tawaran Raja Bimbisara yang akan memberikan separuh kekuasaannya setelah mengetahui identitas Bodhisatta. Setelah itu, Ia melanjutkan perjalanan dengan menuruni Bukit Pandava dan menuju ke Kota Vesali, tempat seorang guru agama yang ternama, Alara Kalama yang tinggal bersama para siswanya. Di sana Bodhisatta bergabung dan menjadi siswa dari Alara Kalama. Dalam waktu singkat karena memiliki kepandaian yang luar biasa, Bodhisatta telah mampu menguasai ilmu yang diajarkan oleh Alara Kalama bahkan mencapai pencapaian yang sama dengan guru-Nya itu. Namun setelah merenungkan sifat dan manfaat dari pencapaian-Nya ini, Ia menyimpulkan bahwa ajaran yang Ia praktikkan tersebut tidaklah membawa pada Pembebasan Sejati. Oleh karena itu Ia mohon pamit kepada guru-Nya untuk melanjutkan pencariannya atas jawaban terhadap persoalan hidup dan mati, usia tua, dan penyakit, yang senantiasa dipikirkan-Nya. Kemudian Bodhisatta meninggalkan Vesali dan berjalan menuju Negeri Magadha. Ia menyeberangi Sungai Mahi, dan sejenak kemudian sampai di sebuah pertapaan lain di tepi sungai itu. Pertapaan itu dipimpin oleh seorang guru agama yang sangat dihormati. Bernama Uddaka Ramaputta (Uddaka, putra Rama). Kemudian Bodhisatta pun bergabung dan menjadi siswa dari Uddaka Ramaputta.

Dalam waktu yang singkat pula, Ia mampu menguasai ilmu yang diajarkan oleh Uddaka Ramaputta bahkan melampauinya. Namun, Bodhisatta segera mengetahui bahwa pencapaian-Nya itu bukanlah apa yang Ia cari. Karena tidak puas dengan pencapaian-Nya itu. Ia meninggalkan pertapaan Uddaka Ramaputta.

PRAKTIK PERTAPAAN YANG KERAS Setelah meninggalkan pertapaan Uddaka Ramaputta, Petapa Gotama menuju ke Senanigama (kota niaga Senani) di Hutan Uruvela. Ketika disana Petapa Gotama bertemu dengan 5 orang petapa (pancavaggiya) yang terdiri dari Kondanna, Vappa, Mahanama, Assaji dan Bhaddiya. Selama di Hutan Uruvela, Petapa Gotama menjalankan latihan tapa yang paling berat (dukkaracariya), yang sulit dipratikkan oleh orang biasa. Ia menyatakan tekad usaha kuat berupa empat yang dikenal sebagai padhana-viriya, sebagai berikut: “Biarlah hanya kulit-Ku yang tertinggal! Biarlah hanya urat daging-Ku yang tertinggal! Biarlah hanya tulang belulang-Ku yang tertinggal! Biarlah daging dan darah-Ku mengering!” Dengan tekad ini, Ia tak akan mundur sejenak pun, namun akan melakukan usaha sekuat tenaga dalam praktik itu. Dalam praktik pertapaan yang keras tersebut, Petapa Gotama berlatih untuk mengurangi makan sedikit demi sedikit hingga tidak makan sama sekali. Karena melakukan hal tersebut, tubuh-Nya berangsur-angsur menjadi semakin kurus dan akhirnya hanya tinggal tulang belulang. Karena kurang makan, sendi-sendi dalam tubuh dan anggota tubuh-Nya menyembul seperti sendi rerumputan atau tanaman menjalar yang disebut asitika atau kala (Latin: Polygonum aviculare dan S. lacustris). Enam tahun sudah Petapa Gotama menjalankan pertapaan yang keras dan tiba pada tahap kritis dimana Ia berada di ambang kematian. Hingga suatu hari ketika berjalan-jalan, Ia pingsan dan terjerembab karena tubuh-Nya dilanda panas yang tak tertahankan dan karena kurang makan berhari-hari. Ketika itu, seorang anak laki-laki penggembala kebetulan lewat di tempat terjatuhnya Petapa Gotama. Setelah membangunkan Petapa Gotama, anak gembala itu menyuapkan air susu kambing bagi-Nya.

MENCARI JALAN LAIN UNTUK MENCAPAI PENCERAHAN Pada suatu sore, Petapa Gotama merenungkan bahwa Ia telah pulih kembali dan merasa lebih segar setelah jatuh pingsan pada hari sebelumnya – berkat susu kambing yang diberikan oleh anak laki-laki gembala itu. Jika tidak demikian, pastilah Ia sudah mati. Tatkala merenung seperti itu, sekelompok gadis penyanyi yang tengah berjalan menuju kota berlalu di dekat tempat Ia bermeditasi. Seraya berjalan, mereka berdendang: “Jika dawai kecapi ditala terlalu longgar, suaranya tak akan muncul. Jika dawai ditala terlalu kencang, dawai akan putus. Jika dawai ditala tidak terlalu longgar dan tidak terlalu kencang, kecapi akan menghasilkan suara merdu.” Batin Petapa Gotama sungguh tergugah oleh syair tembang yang dilantunkan para gadis itu. Ia telah terlalu banyak menikmati kepuasan indrawi dengan segala kemewahannya selagi masih tinggal di istana dulu. Sebagaimana halnya dawai kecapi yang ditala terlalu longgar, demikian pula Pencerahan tak akan tercapai dengan pemanjaan diri. Ia juga telah menjalankan tapa sedemikian ketat hingga hampir mati. Sebagaimana halnya dawai kecapi yang ditala terlalu kencang, demikian pula Pencerahan tak dapat dicapai melalui penyiksaan diri. Waktu itu adalah hari pertama bulan mati, Vesak, 588 S.M, ketika timbul pemikiran dalam diri Petapa Gotama yang menyadari bahwa praktik keras yang Ia lakukan selama ini tidaklah membawa pada Pencerahan. Setelah berpikir demikian, sejak saat itu Petapa Gotama selalu menuju ke kota niaga Senani untuk menerima dana makanan serta makan setiap pagi guna memulihkan kondisi tubuhnya. Dengan demikian Ia bisa melanjutkan pencarianNya dengan menggunakan latihan pengembangan anapana bhavana (meditasi memperhatikan napas) yang telah Ia lakukan semasa kecil di hari “Perayaan Bajak Kerajaan” yang diselenggarakan oleh ayah-Nya, Raja Suddhodana. Kelima petapa, yang selama ini melayani Bodhisatta selama enam tahun dengan pengharapan yang tinggi, mulai berpikir: “Apa pun kebenaran yang telah disadari oleh Bodhisatta akan diajarkan-Nya kepada kami.” Namun sekarang, ketika tampak oleh mereka bahwa Bodhisatta telah mengubah cara latihan-Nya dengan menerima makanan apa pun yang dipersembahkan untuk-Nya, mereka menjadi muak dan menggerutu: “Bodhisatta telah memanjakan diri sendiri; Ia telah berhenti berjuang dan kembali menikmati kemewahan.” Setelah itu, kelima petapa meninggalkan-Nya dan menuju ke Migadaya, Taman Rusa, di Isipatana, dekat Bāranasi (Benares). Setelah para petapa yang melayani-Nya meninggalkan diri-Nya, Petapa Gotama hidup menyendiri di Hutan Uruvela. Walaupun kehadiran mereka semasa perjuangan keras-Nya cukup membantu, namun Ia tidak berkecil hati ditinggalkan sendirian sekarang; malahan ini menguntungkan diri-Nya. Ia berdiam dalam suasana yang sangat terpencil, yang mendukung tercapainya kemajuan yang luar biasa serta pengembangan konsentrasi-Nya.

IWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA PENCAPAIAN PENCERAHAN SEMPURNA Setelah Petapa Gotama menerima persembahan nasi susu dari Sujata di pagi hari, pada hari keempat belas bulan Vesak, 588 S.M, Bodhisatta kemudian pergi menuju hutan sala di tepi Sungai Neranjara. Di sana Ia beristirahat sejenak dan melewati sisa hari itu di bawah naungan rindang sebatang pohon sala sambil berkonsentrasi dalam anapana bhavana. Pada senja sore hari itu, kala udara terasa sejuk dan angin berhembus sepoi-sepoi, Ia menuju ke Hutan Gaya, ke kaki pohon bodhi (Pali: assattha; Latin: Ficus

religiosa). Dalam perjalanan, Ia bertemu dengan seorang penyabit rumput bernama Sotthiya, yang tengah datang dan arah yang berlawanan seraya memikul rumput. Dia sangat terkesan oleh penampilan agung Petapa Gotama. Setelah tahu bahwa Petapa Gotama memerlukan sedikit rumput, dia lalu mempersembahkan delapan genggam rumput kusa kepada-Nya. Sesampainya di pohon bodhi, Petapa Gotama memeriksa sekeliling untuk mencari tempat yang sesuai untuk bermeditasi. Setelah itu, Petapa Gotama duduk bersilang kaki dengan menghadap ke timur. Ia menyatakan tekad-Nya yang bulat: “Walaupun hanya kulit, urat daging, dan tulang-Ku yang tertinggal! Biarpun seluruh tubuh, daging, dan darah-Ku mengering dan berkerut! Aku tidak akan bangkit dari tempat duduk ini kecuali dan sampai Aku mencapai Kebuddhaan!” Setelah mengalami pergulatan batin yang berat selama beberapa waktu, akhirnya Petapa Gotama berhasil menundukkan rasa ngeri, keinginan duniawi, niat buruk, dan kekejaman. Kemenangan-Nya atas pergulatan batin ditandai dengan berjajarnya bulan purnama yang tengah menyingsing di ufuk timur dengan bulatan merah matahari yang tengah terbenam di ufuk barat. Bodhisatta akhirnya mengetahui bahwa itulah saat yang tepat untuk meneruskan perjuangan-Nya mencapai Pencerahan Agung. Pada malam bulan purnama, bulan Vesak, 588 M, Bodhisatta tetap duduk tenang memusatkan perhatian-Nya. Setelah Ia memasuki jhana pertama, kedua, ketiga dan keempat dalam meditasi-Nya, pikiran-Nya yang terkonsentrasi menjadi murni, cermelang, tanpa noda, tanpa cacat, mudah ditempa, mudah dikendalikan, serta tak tergoyahkan. Saat itu Ia mengarahkan pikiran-Nya dan mencapai tiga pengetahuan. Pengetahuan pertama merupakan pengetahuan melihat dengan jelas dan rinci kelahiran-kelahiran-Nya yang terdahulu (pubbenivasanussati ñāna). Hal ini terjadi pada waktu jaga pertama, yaitu antara jam 18.00 sampai 22.00. Pengetahuan kedua merupakan pengetahuan melihat dengan jelas kematian dan tumibal lahir kembali makhluk hidup (dibbacakkhu ñāna). Ia melihat makhluk-makhluk lenyap dan muncul kembali dalam kondisi rendah dan mulia, cantik dan buruk, mujur dan sial. Hal ini terjadi pada waktu jaga kedua, yaitu antara jam 22.00 sampai 02.00. Pengetahuan ketiga merupakan pengetahuan akan penghancuran noda (asavakkhaya ñāna). Ia mengetahui secara langsung segala sesuatu sebagaimana adanya. Ia menyadari dan menceraap bahwa pikiran-Nya terbebas dari noda keinginan indrawi, noda kehidupan, dan noda kebodohan batin. Dan ketika Ia terbebas, muncullah pengetahuan bahwa Ia telah terbebas. Ia menyadari langsung bahwa kelahiran-Nya sudah dihancurkan; hidup suci sudah dijalankan; apa yang harus dilakukan sudah dilakukan; tiada lagi kelahiran kembali di alam mana pun juga. Hal ini terjadi pada waktu jaga ketiga, yaitu antara jam 02.00 sampai 04.00. Ia mengetahui bahwa “inilah penderitaan”, bahwa “inilah sumber penderitaan”, bahwa “inilah berakhirnya penderitaan”, dan bahwa “inilah jalan menuju akhirnya penderitaan”. Dengan tercapainya Pengetahuan Sejati Ketiga maka Bodhisatta mencapai Arahatta-Magga, menjadi Yang Sadar (Buddha), Yang Terberkahi (Bhagava), Yang Tercerahkan Sempurna (Sammāsambuddha). Seiring dengan Pencerahan-Nya, Buddha juga memperoleh pengetahuan sempurna tentang Empat Kebenaran Ariya (Cattari Ariya Saccani). Demikianlah menjelang fajar pada hari bulan purnama, Vesak 588 S.M, pada usia tiga puluh lima tahun, Bodhisatta mencapai Kemahatahuan dan menjadi Buddha dari tiga dunia dengan usaha-Nya sendiri. **UNGKAPAN KEBAHAGIAAN** Dengan tercapainya Pencerahan Sempurna, Sang Buddha mengungkapkan kebahagiaan-Nya dengan melontarkan dua bait syair nyanyian pujian kebahagiaan (udana). “Tak terhingga kali kelahiran telah Kulalui Untuk mencari, namun tak Kutemukan, pembuat rumah ini. Sungguh menyedihkan, terlahir berulang kali!” “O pembuat rumah! Sekarang engkau telah terlihat! Engkau tak dapat membuat rumah lagi! Semua kasamu telah dihancurkan! Batang bunganmu telah diruntuhkan! Kini batin-Ku telah mencapai Yang Tak Terkondisi! Tercapai sudah berakhirnya nafsu keinginan!” **RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA PEMUTARAN RODA DHAMMA** Setelah mencapai Pencerahan Sempurna, muncul dalam pikiran-Nya mengenai betapa dalamnya, sungguh halus Dhamma yang telah ditemukan-Nya. Ia mempertanyakan apakah manusia dapat memahaminya. Namun setelah dengan welas asih-Nya Ia melihat bahwa ada manusia yang dapat memahami Dhamma yang ditemukan-Nya, maka Sang Bhagava memiliki niat kuat untuk menyebarkan Dhamma. Kemudian Ia berkata: “Pintu menuju tiada kematian, Nibbana, sekarang telah terbuka. Akan Kubabarkan Dhamma kepada semua makhluk agar mereka yang memiliki keyakinan dan pendengaran yang baik bisa sama-sama memetik manfaatnya.” Setelah memantapkan niat untuk mengajarkan Dhamma, Sang Bhagava lalu menimbang-nimbang kepada siapakah Ia perlu mengajarkan Dhamma untuk pertama kalinya, siapakah yang akan segera memahami Dhamma yang Ia temukan. Lalu Ia berpikir bahwa Alara Kalama, salah satu guru-Nya adalah orang yang bijaksana, terpelajar, dan berpikiran tajam, serta sedikit debu saja di matanya. Jika Ia mengajarkan Dhamma pertama kalinya kepadanya, Alara Kalama akan segera memahaminya. Namun kemudian Sang Bhagava mengurungkan niat-Nya setelah menyadari bahwa Alara Kalama telah meninggal tujuh tahun yang lalu. Kemudian, Sang Bhagava berpikir tentang guru-Nya yang lain, Uddaka Ramaputta, namun lagi-lagi Sang Bhagava mengurungkan niat-Nya

setelah menyadari bahwa Uddaka Ramaputta telah meninggal kemarin malam. Akhirnya Sang Bhagava memikirkan kelima petapa (pancavaggiya) yang melayani-Nya semasa Ia melakukan tapa berat di Hutan Uruvela. Dengan Mata Buddha-Nya yang murni melampaui kemampuan pandang manusia, Ia mengetahui bahwa mereka tengah berdiam di Taman Rusa di Isipatana, di Petirahan Para Waskita, dekat Baranasi. Demikianlah, setelah tinggal di Uruvela selama yang dikehendaki-Nya, Ia berjalan menuju Baranasi, yang berjarak delapan belas yojana. LIMA SISWA PERTAMA Pada senja yang sejuk, hari bulan purnama Asalha, 588 S.M, Sang Bhagava tiba di Migadaya, Taman Rusa di Isipatana. Kemudian, ketika kelima petapa melihat Sang Bhagava semakin dekat, mereka mulai memperhatikan bahwa Ia tidak tampak seperti Petapa Gotama yang dulu mereka layani di Hutan Uruvela selama enam tahun. Mereka melihat bahwa tubuh-Nya bercahaya cemerlang tiada banding, dan mereka juga mendapatkan kesan tenteram dan damai dari diri-Nya. Tak seorang pun di antara mereka yang sadar apa yang tengah terjadi karena mereka akhirnya tak kuasa menaati kesepakatan awal mereka yang menolak menghormati-Nya. Dengan segera mereka berdiri. Salah satu mendekati-Nya dan membawakan mangkuk serta jubah luar-Nya; yang lain menyiapkan tempat duduk; yang lainnya membawakan air, tatakan kaki, dan handuk untuk mencuci kaki-Nya. Dan setelah Sang Bhagava duduk, mereka memberikan hormat dan menyapa-Nya. Setelah itu, Sang Bhagava menyatakan bahwa diri-nya telah berhasil mengatasi kelahiran dan kematian dalam hidup ini dan akan mengajarkan Dhamma yang Ia temukan kepada mereka. Dan setelah kelima petapa itu dapat diyakinkan oleh Sang Bhagava, kelima petapa itu duduk diam, dan siap menerima petunjuk-Nya. Sang Bhagava membabarkan kotbah pertama-Nya, Dhammacakkappavattana Sutta (Kotbah Mengenai Pemutaran Roda Dhamma). Dalam khotbah ini, Sang Bhagava membabarkan kepada kelima petapa tersebut bahwa terdapat dua ekstrem – yaitu pemanjaan diri dan penyiksaan diri – yang harus dihindari oleh orang yang telah meninggalkan keduniawian. Ia membabarkan Empat Kebenaran Mulia. Ia juga menunjukkan latihan Jalan Tengah, yang terdiri dari delapan faktor, yaitu Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Kelima petapa mendengarkan dengan saksama dan membuka hati mereka terhadap ajaran-Nya. Dan ketika khotbah itu tengah dibabarkan, pandangan tanpa noda dan murni terhadap Dhamma muncul dalam diri Kondañña. Ia memahami: “Apa pun yang muncul, pasti akan berlalu (yam kiñci samudayadhammam sabbam tam nirোধadhammam)”. Demikianlah, ia menembus Empat Kebenaran Mulia dan mencapai tataran kesucian pertama (Sotapatti) pada akhir pembabaran itu. Karena itu, ia juga dikenal sebagai Añña Kondañña – Kondañña yang mengetahui. Lalu ia memohon penahbisan lanjut (upasampada) kepada Sang Bhagava. Untuk itu, Sang Bhagava menahbiskannya dengan berkata: “Mari, Bhikkhu! Dhamma telah dibabarkan dengan sempurna. Jalanilah hidup suci demi berakhirnya penderitaan secara penuh”. Dengan demikian, ia menjadi bhikkhu pertama dalam Buddha Sasana melalui penahbisan Ehi Bhikkhu Upasampadā, “Penahbisan Mari Bhikkhu”. Setelah itu, tatkala ketiga petapa lainnya pergi menerima dana makanan, Sang Bhagava mengajarkan dan memberikan bimbingan Dhamma kepada Vappa dan Bhaddiya. Mereka akhirnya menjadi murni dan mencapai tataran kesucian Sotapatti. Dengan segera mereka memohon untuk ditahbiskan sebagai bhikkhu di bawah bimbingan-Nya. Keesokan harinya, Mahanama dan Assaji juga menembus Dhamma dan menjadi Sotapanna. Tanpa jeda lagi mereka juga memohon penahbisan lanjut dari Sang Bhagava dan menjadi bhikkhu. Dengan demikian, kelima petapa itu menjadi lima siswa bhikkhu yang pertama, yang juga dikenal sebagai “Bhikkhu Pancavaggiya” Sejak saat itu, Persamuhan Bhikkhu (Sangha Bhikkhu) terbentuk. Setelah kelima bhikkhu itu menjadi Sotapanna, pada hari kelima Sang Bhagava membabarkan Anattalakkhana Sutta (Khotbah Mengenai Tiadanya Inti Diri), yang dibabarkan sebagai tanya-jawab antara Sang Bhagava dan kelima siswa suci-Nya. Pada intinya, Ia menyatakan bahwa bentuk (rūpa), perasaan (vedanna), pencerapan (sañña), bentukan batin (sañkhara), dan kesadaran (viññana) adalah selalu berubah; dan apa yang selalu berubah tidaklah memuaskan (dukkha). Kemudian, kesemuanya ini yang selalu berubah dan tidak memuaskan, harus dilihat sebagaimana adanya dengan pengertian benar: “Ini bukan milikku (n’etam mama); ini bukan aku (n’eso’hamasmi); ini bukan diriku (na m’eso atta)”. Mendengar kata-kata-Nya, kelima bhikkhu tersebut menjadi gembira dan bahagia. Dan setelah Sang Bhagava membabarkan khotbah ini, pikiran mereka terbebas dan kotoran batin, tanpa kemelekatan; mereka mencapai tataran Arahata. PARA MISIONARI BUDDHIS PERTAMA Setelah Sang Bhagava memberikan Pencerahan kepada kelima Petapa, Beliau bersama kelima siswa pertama-Nya itu berdiam di Taman Rusa di Isipatana untuk melewati musim hujan. Dan ketika Sang Bhagava sedang berjalan-jalan ditempat terbuka, Ia bertemu putra seorang saudagar kaya, bernama Yasa yang mengalami kegundahan batin terhadap kehidupannya dan pergi dari rumahnya. Yasa tidak lain adalah putra dari Sujata dari Senanigama, seorang wanita yang pernah mempersembahkan nasi susu kepada Bodhisatta sebelum Pencerahan-Nya. Setelah bertemu dengan Sang Bhagava, Yasa mendengarkan Dhamma yang dibabarkan oleh Sang Bhagava dengan saksama. Dan ketika batinnya sudah siap, bisa menerima, bebas rintangan, bersemangat, dan yakin,

Sang Bhagava memabarkan Empat Kebenaran Arya. Ketika ayah Yasa mencari putranya yang telah pergi dari rumah, ia pun bertemu dengan Sang Bhagava. Kemudian Sang Bhagava juga mengajarkannya ajaran bertahap dan Empat Kebenaran Arya seperti yang telah dilakukan-Nya terhadap Yasa. Setelah pembabaran Dhamma selesai, ayah Yasa mencapai Sotapanna dan berlindung pada Tiratana (Buddha, Dhamma dan Sangha), dan Yasa pun mencapai tataran Arahata dan menjadi bhikkhu. Selanjutnya berturut-turut, keluarga ibu Yasa dan mantan istri Yasa menembus Dhamma dan menjadi Sotapanna setelah Sang Bhagava mengajarkan Dhamma kepada mereka ketika ayah Yasa mengundang Sang Bhagava ke rumahnya. Begitu pula kelima puluh empat teman Yasa yang empat diantaranya adalah sahabat karib Yasa yang bernama Vimala, Subahu, Punnaji, dan Gavampati, mereka juga menerima pengajaran dari Sang Bhagava, menerima penahbisan menjadi bhikkhu, dan mencapai tataran Arahata. Demikianlah, pada saat itu terdapat enam puluh satu Arahata di dunia, yaitu, Buddha, Bhikkhu Pancavaggiya, Bhikkhu Yasa, dan kelima puluh empat sahabat Yasa. Pada saat berakhirnya tiga bulan masa kediaman musim hujan (vassana), Sang Bhagava telah mencerahkan enam puluh tiga orang. Di antara mereka, enam puluh orang mencapai tataran Arahata dan memasuki Persamuan Bhikkhu, sementara yang lainnya – ayah, ibu, dan mantan istri Yasa menjadi Sotapanna dan terkukuhkan sebagai siswa awam sampai akhir hayat mereka. Kemudian, Sang Bhagava bermaksud menyebarkan Dhamma kepada semua makhluk di alam semesta, tanpa memandang apakah mereka adalah dewa ataupun manusia, tanpa memandang apakah mereka berkasta tinggi, rendah, atau paria; tanpa memandang apakah mereka raja ataupun pelayan, kaya ataupun miskin, cantik ataupun buruk, sehat ataupun sakit, patuh ataupun tidak patuh pada hukum. Kemudian Sang Bhagava berkata kepada keenam puluh bhikkhu Arahata tersebut: “Para Bhikkhu, Saya telah terbebas dan semua ikatan yang mengikat makhluk hidup, baik para dewa maupun manusia. Kalian juga telah terbebas dan semua ikatan yang mengikat makhluk hidup, baik para dewa maupun manusia. Pergilah, para Bhikkhu, demi kesejahteraan dan kebahagiaan banyak makhluk, atas dasar welas asih kepada dunia, demi kebaikan, kesejahteraan, dan kebahagiaan para dewa dan manusia (caratha, bhikkhave, carikam bahujanahitaya bahujanasukhaya lokanukampaya atthaya hitaya sukhaya devamanussanam). Janganlah pergi berdua dalam satu jalan! Para Bhikkhu, babarkanlah Dhamma yang indah pada awalnya, indah pada pertengahannya, dan indah pada akhirnya, dalam makna maupun isinya. Serukanlah hidup suci, yang sungguh sempurna dan murni. Ada makhluk dengan sedikit debu di mata yang akan tersesat karena tidak mendengarkan Dhamma. Ada mereka yang mampu memahami Dhamma. Para Bhikkhu, Saya sendiri akan pergi ke Uruvela di Senanigama untuk memabarkan Dhamma.” Demikianlah, Yang Terberkahi mengutus keenam puluh siswa-Nya yang telah tercerahkan untuk mengembara dan satu tempat ke tempat lain. Ini menandakan karya misionari pertama dalam sejarah umat manusia. Mereka menyebarluaskan Dhamma yang luhur atas dasar welas asih terhadap makhluk lain dan tanpa mengharapkan pamrih apa pun. Mereka membahagiakan orang dengan mengajarkan moralitas, memberikan bimbingan meditasi, dan menunjukkan manfaat hidup suci.

RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA EMPAT PULUH LIMA TAHUN MEMBABARKAN DHAMMA Setelah Sang Bhagava mengutus keenam puluh siswaNya, Beliau sendiri tetap melanjutkan pembabaran Dhamma tanpa kenal lelah selama empat puluh lima tahun. Selama dua puluh tahun pertama masa pembabaran Dhamma ini, Sang Bhagava melewati masa berdiam musim hujan di berbagai tempat. Namun, selama dua puluh lima tahun terakhir, ia melewati sebagian besar masa berdiam-Nya di Savatthi. Berikut adalah kronologi pembabaran Dhamma oleh Buddha selama empat puluh lima tahun. Tahun Pertama (588 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Migadaya (Taman Rusa), Isipatana, di dekat Baranasi. Peristiwa utama: Buddha memabarkan sutta pertama Dhammacakkappavattana Sutta, Anattalakkhana Sutta, dan Adittapariyaya Sutta; mengalihyakinkan kelima petapa (Pancavaggiya); mendirikan Persamuan (Sangha) Bhikkhu dan Tiga Pernaungan (Tisarana); mengalihyakinkan Yasa dan kelima puluh empat sahabatnya; mengutus para misionari pertama; mengalihyakinkan ketiga puluh pangeran Bhaddavaggiya mengalihyakinkan ketiga Kassapa bersaudara beserta seribu orang pengikut mereka. Tahun Kedua Sampai Keempat (587 – 585 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Veluvanarama (Vihara Hutan Bambu), di dekat Rajagaha. Peristiwa utama: Buddha memenuhi janji kepada Raja Bimbisara; menerima Vihara Veluvana sebagai pemberian dana; menyabdakan Ovada Patimokkha; menunjuk Sariputta dan Moggallana sebagai siswa bhikkhu utama (agga savaka); mengunjungi Kapilavatthu; mempertunjukkan mukjizat ganda (yamaka patihariya); menahbiskan Pangeran Rahula dan Pangeran Nanda; mengukuhkan Raja Suddhodana, Ratu Mahapajapati Gotami, serta Yasodhara ke dalam arus kesucian; menahbiskan keenam pangeran Sakya; bertemu dengan Anathapindika; menerima Vihara Jetavana sebagai pemberian dana; bertemu dengan Raja Pasenadi dari Kosala, mendamaikan sengketa antara suku Sakya dan Koliya; memabarkan Mahasamaya Sutta. Tahun Kelima (584 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Kutagarasala (Balairung Puncak), Mahavana, di dekat Vesali.

Peristiwa utama: Wafatnya Raja Suddhodana; Sang Bhagava mengizinkan Ratu Mahapajapati Gotami bersama kelima ratus putri untuk menjadi bhikkhuni; mendirikan Sangha Bhikkhuni; memabarkan Dakkhinavibanga Sutta. Tahun Keenam (583 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Mankulapabbata (Bukit Mankula), di dekat Kosambi. Peristiwa utama: Ratu Khema menjadi bhikkhuni dan kemudian ditunjuk sebagai salah satu dari kedua siswi bhikkhuni utama dengan Uppalavanna; Sang Bhagava melarang mempertunjukkan mukjizat demi keuntungan pribadi dan harga diri mereka sendiri; melakukan mukjizat ganda. Tahun Ketujuh (582 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Surga Tavatimsa. Peristiwa utama: Buddha melakukan mukjizat; memabarkan Abhidhamma di Surga Tavatimsa; Sang Bhagava difitnah oleh Cincamanavika. Tahun Kedelapan (581 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Bhesakalavana (Hutan Bhesakala), di dekat Surmsumaragiri, Distrik Bhagga. Peristiwa utama: Pangeran Bodhirajakumara mengundang Sang Bhagava ke Kokanada, istana barunya, untuk menerima dana makanan; Sang Bhagava memabarkan Punnovada Sutta; Punna mengunjungi Sunaparanta. Tahun Kesembilan (580 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Ghositarāma (Wihar2 Ghosita), Kosambi. Peristiwa utama: Magandiya membalas dendam; sengketa para bhikkhu di Kosambi. Tahun kesepuluh (579 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Hutan Rakkhita, di dekat Desa Parileyyaka. Peristiwa utama: Karena terjadi sengketa yang berkepanjangan di antara para bhikkhu di Kosambi, Sang Bhagava akhirnya menyendiri di Hutan Rakkhita, di dekat Desa Parileyyaka, ditemani oleh gajah Parileyyaka. Pada penghujung kediaman musim hujan tersebut Ananda, atas nama para warga Savatthi, mengundang Sang Bhagava untuk kembali ke Savatthi. Para bhikkhu Kosambi yang bersengketa tersebut kemudian memohon maaf kepada Sang Bhagava dan kemudian menyelesaikan sengketa mereka. Tahun Kesebelas (578 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Dakkhinagiri, desa tempat tinggal Brahmin Ekanala. Peristiwa utama: Buddha mengalihyakinkan Brahmin Kasi Bharadvaja; menuju ke Kammasadamma di Negeri Kuru serta memabarkan Mahasatipatthana Sutta dan Mahanidana Sutta. Tahun Kedua Belas (577 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Veranja. Peristiwa utama: Sang Bhagava memenuhi undangan seorang brahmin di Veranja untuk melewati kediaman musim hujan sana. Sayangnya, waktu itu terjadi bencana kelaparan di sana. Akibatnya, Sang Bhagava dan para siswa-Nya hanya memperoleh makanan mentah yang biasanya diberikan kepada kuda yang dipersembahkan oleh sekelompok pedagang kuda. Tahun Ketiga Belas (576 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Caliyapabbata (Batu Cadas Caliya). Peristiwa utama: Setelah melewati kediaman musim hujan, Sang Bhagava menuju ke Bhaddiya untuk mengalihyakinkan sang hartawan Mendaka beserta istrinya yaitu Candapaduma, putranya yaitu Dhananjaya, menantunya yaitu Sumanadevi, pembantunya yaitu Punna, serta Visakha – cucu putrinya yang berumur tujuh tahun; mengalihyakinkan Siha, seorang panglima di Vesali yang sekaligus merupakan pengikut Nigantha Nataputta; memabarkan Maha Rahulovada Sutta. Tahun Keempat Belas (575 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Vihara Jetavana, Savatthi. Peristiwa utama: Rahula, putra dari Pangeran Siddhattha yang kini menjadi Buddha, menerima penahbisan lanjut; Sang Bhagava memabarkan Cula Rahulovada Sutta, Vammika Sutta, dan Suciloma Sutta. Tahun Kelima Belas (574 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Nigrodharama Nigrodha (Taman Nigrodha), Kapilavatthu. Peristiwa utama: Wafatnya Raja Suppabuddha, ayah-mertua Pangeran Siddhattha (Sang Buddha). Tahun Keenam Belas (573 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Kota Alavi. Peristiwa utama: Sang Bhagava mengalihyakinkan Yaksa Alavaka. Tahun Ketujuh Belas (572 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Veluvanarama, Kalandakanivapa (suaka alam tempat memberi makan tupai hitam), di dekat Rajagaha. Peristiwa utama: Buddha memabarkan Singalovada Sutta kepada perumah tangga muda Singalaka. Tahun Kedelapan Belas Sampai Kesembilan Belas (571 – 570 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Caliyapabbata (Batu Cadas Caliya). Peristiwa utama: Sang Bhagava memberikan khotbah kepada seorang gadis penenun beserta ayahnya; Sang Bhagava mengalihyakinkan Kukkutamitta, sang pemburu dan keluarganya. Tahun Kedua Puluh (569 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Veluvanarama, di dekat Rajagaha. Peristiwa utama: Buddha menetapkan aturan-aturan Parajika; menunjuk Ananda sebagai pengiring tetap; pertemuan pertama dengan Jivaka; mengalihyakinkan Angulimala; Sang Bhagava dituduh atas pembunuhan Sundari; meluruskan pandangan salah Brahma Baka; menundukkan Nandopananda. Tahun Kedua Puluh Satu Sampai Keempat Puluh Empat (568-545 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Vihara Jetavana dan Vihara Pubbarama, Savatthi. Peristiwa utama: Kisah mengenai Raja Pukkusati; Sang Bhagava memabarkan Ambattha Sutta; penyerahan Vihara Pubbarama sebagai dana; wafatnya Raja Bimbisara; Bhikkhu Devadatta berusaha membunuh Sang Bhagava; menjinakkan Gajah Nalagiri; Bhikkhu Devadatta menciptakan perpecahan di dalam Sangha; meninggalnya Bhikkhu Devadatta; mengalihyakinkan Raja Ajatasattu; wafatnya Raja Pasenadi dari Kosala; memabarkan Sakka Pañha Sutta. Tahun Keempat Puluh Lima (544 S.M) Tempat kediaman musim hujan: Beluvagamaka, di dekat Vesali. Peristiwa utama: Buddha mengalihyakinkan Upali, siswa utama Nigantha Nataputta; memabarkan ketujuh

kondisi kesejahteraan bagi para penguasa dunia dan para bhikkhu; menyampaikan ceramah Cermin Dhamma; menerima hutan mangga dan Ambapali sebagai persembahan dana; wafatnya Sariputta dan Moggallana; membabarkan Empat Narasumber Utama (Mahapadesa); menyantap sukaramaddava; menerima petapa kelana Subhadda sebagai siswa terakhir; Sang Bhagava mencapai Mahaparinibbana.

KEGIATAN SEHARI-HARI SANG BHAGAVA Selama empat puluh lima tahun Sang Bhagava membabarkan Dhamma dengan semangat. Dan setiap hari Ia melakukan kegiatan rutin-Nya tanpa mengenal jenuh. Kegiatan harian yang dilakukan Sang Bhagava bisa dibagi ke dalam lima sesi, yaitu: (1) kegiatan pagi (purebhatta kicca), (2) kegiatan siang (pacchabhatta kicca), (3) kegiatan waktu jaga pertama malam (purimayama kicca), (4) kegiatan waktu jaga pertengahan malam (majjhimayama kicca), dan (5) kegiatan waktu jaga terakhir malam (pacchimayama kicca). Kegiatan Pagi (sekitar pukul 06.00 – 12.00) Sang Bhagava bangun pukul 04.00, kemudian setelah mandi Ia bermeditasi selama satu jam. Setelah itu pada pukul 05.00, Beliau memindai dunia dengan Mata Buddha-Nya untuk melihat siapa yang bisa Ia bantu. Pukul 06.00, Sang Bhagava menata jubah bawah, mengencangkan ikat pinggang, mengenakan jubah atas, membawa mangkuk dana-Nya, lalu pergi menuju ke desa terdekat untuk menerima dana makanan. Terkadang Sang Bhagava melakukan perjalanan untuk menuntun beberapa orang ke jalan yang benar dengan kebijaksanaan-Nya. Setelah menyelesaikan makan sebelum tengah hari, Sang Bhagava akan membabarkan khotbah singkat; Ia akan mengukuhkan sebagian pendengar dalam Tiga Pernaungan. Kadang Ia memberikan penahbisan bagi mereka yang ingin memasuki Persamuhan. Kegiatan Siang (sekitar pukul 12.00 – 18.00) Pada waktu ini, biasanya digunakan oleh Sang Bhagava untuk memberikan petunjuk kepada para bhikkhu dan untuk menjawab pertanyaan dari para bhikkhu. Setelah itu Sang Bhagava akan kembali ke bilik-Nya untuk beristirahat dan memindai seisi dunia untuk melihat siapa yang memerlukan pertolongan-Nya. Lalu, menjelang senja, Sang Bhagava menerima para penduduk kota dan desa setempat di aula pembabaran serta membabarkan khotbah kepada mereka. Saat Sang Bhagava membabarkan Dhamma, masing-masing pendengar, walaupun memiliki perangai yang berlainan, berpikir bahwa khotbah Sang Bhagava ditujukan secara khusus kepada dirinya. Demikianlah cara Sang Bhagava membabarkan Dhamma, yang sesuai dengan waktu dan keadaannya. Ajaran luhur dari Sang Bhagava terasa menarik, baik bagi khalayak ramai maupun kaum cendekia. Kegiatan Waktu Jaga Pertama Malam (sekitar pukul 18.00 – 22.00) Setelah para umat awam pulang, Sang Bhagava bangkit dari duduk-Nya pergi mandi. Setelah mandi, Sang Bhagava mengenakan jubah-Nya dengan baik dan berdiam sejenak seorang diri di bilik-Nya. Sementara itu, para bhikkhu akan datang dari tempat berdiamnya masing-masing dan berkumpul untuk memberikan penghormatan kepada Sang Bhagava. Kali ini, para bhikkhu bebas mendekati Sang Bhagava untuk menghilangkan keraguan mereka, untuk meminta nasihat-Nya mengenai kepelikan Dhamma, untuk mendapatkan objek meditasi yang sesuai, dan untuk mendengarkan ajaran-Nya. Kegiatan Waktu Jaga Pertengahan Malam (sekitar pukul 22.00 – 02.00) Rentang waktu ini disediakan khusus bagi para makhluk surgawi seperti para dewa dan brahma dari sepuluh ribu tata dunia. Mereka mendekati Sang Bhagava untuk bertanya mengenai Dhamma yang selama ini tengah mereka pikirkan. Sang Bhagava melewati tengah malam itu sepenuhnya untuk menyelesaikan semua masalah dan kebingungan mereka. Kegiatan Waktu Jaga Terakhir Malam (sekitar pukul 02.00 – 06.00) Rentang waktu ini dipergunakan sepenuhnya untuk Sang Bhagava sendiri. Pukul 02.00 sampai 03.00, Sang Bhagava berjalan-jalan untuk mengurangi penat tubuh-Nya yang menjadi kaku karena duduk sejak fajar. Pukul 03.00 sampai 04.00, dengan perhatian murni, Ia tidur di sisi kanan-Nya di dalam Bilik Harum-Nya. Pada pukul 04.00 sampai 05.00, Sang Bhagava bangkit dari tidur, duduk bersilang kaki dan bermeditasi menikmati Nibbana. Demikianlah kegiatan harian yang dilakukan oleh Sang Bhagava, yang Ia lakukan sepanjang hidup-Nya.

RIWAYAT HIDUP BUDDHA GOTAMA PERJALANAN TERAKHIR Menjelang tengah hari, setelah mempersiapkan diri, membawa mangkuk dan jubah-Nya, Sang Bhagava berjalan menuju Vesali untuk mengumpulkan dana makanan. Saat itu adalah tahun 544 S.M, tiga bulan sebelum memasuki bulan Vesak tahun 543 S.M, beberapa bulan setelah Sariputta dan Moggallana, kedua Siswa Utama Sang Bhagava mencapai Nibbana Akhir (Parinibbana) di hari bulan purnama bulan Kattika. Setelah makanan terkumpul dan disantap, dalam perjalanan pulang Sang Bhagava meminta Bhikkhu Ananda untuk mengambil sehelai tikar dan mengajaknya ke cetiya Capala. Setelah tiba di cetiya Capala, Sang Bhagava memberikan sebuah peringatan kepada Bhikkhu Ananda mengenai batas waktu kehidupan-Nya. Namun, saat itu Ananda tidak menyadari hal itu meskipun Sang Bhagava mengulanginya untuk ketiga kalinya. Setelah mengulangi peringatan tersebut sebanyak tiga kali dan Bhikkhu Ananda tidak menanggapi, Sang Bhagava mempersilahkan Bhikkhu Ananda untuk melakukan hal lain yang sepatutnya ia perbuat. Bhikkhu Ananda lalu bangkit dari tempat duduknya, memberi hormat kepada Sang Bhagava, dan mengundurkan diri dengan Sang Bhagava tetap di sebelah kanannya. Kemudian Bhikkhu Ananda duduk di bawah sebatang pohon

pada jarak yang tidak jauh dari tempat tersebut. Pada saat kesendirian-Nya itu, Sang Bhagava menetapkan bahwa Ia akan Parinibbana (kemangkatan mutlak) tiga bulan dari saat itu. Kemudian, Sang Bhagava bersama dengan Bhikkhu Ananda menuju Balairung Puncak di Mahavana dan memintanya untuk memanggil semua bhikkhu yang berada di sekitar Vesali untuk berkumpul di aula pertemuan. Setelah membabarkan mengenai Ketiga Puluh Tujuh Syarat Pencerahan (Bodhipakkhiyadhamma) kepada Sangha Bhikkhu, Sang Bhagava memberitahukan saat Parinibbana-Nya: “Dengarkanlah, para Bhikkhu, sekarang Saya nyatakan kepada kalian: semua hal yang terkondisi pasti akan hancur. Berjuanglah dengan penuh kesadaran! Wafatnya Tathagata tak lama lagi akan terjadi. Tiga bulan sejak saat ini, Tathagata akan mencapai Parinibbana.” Inilah yang dikatakan Sang Bhagava. Setelah mengatakan hal ini, Sang Bhagava melantunkan syair berikut: “Telah lanjut usia-Ku, hidup-Ku hanya tersisa sedikit. Aku akan berangkat meninggalkan kalian. Aku telah menjadikan diri-Ku sebagai pernaungan-Ku sendiri. Berusahalah dengan tekun dan dengan perhatian murni! Bersikap baik, O para Bhikkhu! Dengan pikiran yang terpusat penuh, jagalah batin kalian! Barang siapa berusaha dengan tekun dalam ajaran ini, akan meninggalkan lingkaran tumimbal lahir dan mencapai akhir segala derita.” Di hari berikutnya, saat fajar, Sang Bhagava menata jubah-Nya; sambil membawa mangkuk dana dan jubah luar-Nya, Ia menuju Vesali untuk menerima dana makanan. Setelah menerima dana makanan dan bersantap, saat meninggalkan tempat itu Ia membalikkan badan dan menatap Vesali dengan tatapan sesosok gajah pengading suci. Lalu ia berkata kepada Bhikkhu Ananda, “Ananda, inilah terakhir kalinya Tathagata menatap Vesali. Mari, Ananda, mari kita pergi ke Bhandagama!” Dengan diiringin sejumlah besar bhikkhu, Sang Bhagava menempuh perjalanan ke Bhandagama. Setelah tinggal di Bhandagama selama yang dikehendaki-Nya, Sang Bhagava menempuh perjalanan secara bertahap dengan sejumlah besar bhikkhu ke Hatthigama, Ambagama, Jambugama, dan kemudian ke Bhoganagara. Selagi di Bhoganagara, Sang Bhagava mengajarkan pada sekumpulan banyak bhikkhu mengenai Empat Narasumber Utama (Mahapadesa). **MAKANAN TERAKHIR SANG BHAGAVA** Kemudian, setelah Sang Bhagava tinggal di Bhoganagara, Ia melanjutkan perjalanan ke Pava dengan sekumpulan besar bhikkhu dan tinggal di hutam mangga milik Cunda, putra si pandai besi (kammaraputta). Mendengar berita kedatangan Sang Bhagava di hutan mangganya, Cunda segera menghadap Sang Bhagava dan memberi sembah hormat pada-Nya. Sang Bhagava memberinya dorongan dengan pembabaran Dhamma serta membahagiakannya dalam latihan Dhamma. Setelah mendengarkan Dhamma, Cunda mengundang Sang Bhagava beserta Sangha bhikkhu untuk menerima persembahan dana makanan keesokan harinya. Sang Bhagava menyetujuinya dengan berdiam diri. Keesokan harinya, Cunda mempersiapkan makanan yang mewah, termasuk masakan khusus yang disebut sukaramaddava (menurut Digha Nikaya Atthakatha, sukaramaddava atau daging babi lunak adalah daging seekor babi yang tidak terlalu muda atau terlalu tua, namun yang tidak dibunuh khusus untuk-Nya [pavattamamsa]; sebagian ahli menafsirkannya sebagai beras lunak yang ditanak dengan lima macam makanan olahan dari sapi; sementara sebagian ahli lainnya mengatakan bahwa makanan tersebut adalah makanan khusus yang dipersiapkan dengan ramuan tertentu yang lezat dan sangat bergizi yang disebut rasayana). Ketika makanan dipersembahkan, Sang Bhagava meminta Cunda untuk menghadirkan sukaramaddava kepada diri-Nya semata, dan menghadirkan makanan lainnya bagi Sangha bhikkhu. Seusai makan, Sang Bhagava meminta Cunda untuk memendam sisa sukaramaddava itu di dalam lubang karena Ia tidak melihat siapa pun yang mampu mencernanya dengan baik. Namun, setelah makan, sejenis disentri akut menyerang Sang Bhagava, dan menyebabkan kucuran darah yang disertai rasa sakit yang amat menusuk. Sang Bhagava menahan rasa sakit ini tanpa mengeluh dan tetap memperhatikan murni dengan pemahaman jernih. Dengan menahan sakit, Sang Bhagava berkata, “Mari, kita pergi ke Kusinara.” **PERJALANAN MENUJU KUSINARA** Dalam perjalanan ke Kusinara, Sang Bhagava merasa letih dan haus. Ia duduk di bawah sebatang pohon dan meminta Bhikkhu Ananda untuk mengambilkan air di aliran air di sekitar tempat itu. Namun beberapa kereta baru saja lewat sehingga aliran air tersebut menjadi keruh. Bhikkhu Ananda menyarankan Sang Bhagava, “Bhante, Sungai Kakuttha berada tidak jauh dari sini; air dingin di sungai itu jernih, menyegarkan, tidak kotor; tepian sungai itu bersih dan menyenangkan. Sang Bhagava bisa minum dan menyejukkan tungkai di sana.” Untuk kedua kalinya, Sang Bhagava meminta dan menerima jawaban yang sama. Setelah yang ketiga kalinya, Bhikkhu Ananda menurut dan berkata, “Baiklah, Bhante.” Dan ketika Bhikkhu Ananda tiba di aliran air itu, berkat kekuatan Sang bhagava, ia mendapatkan aliran air yang dangkal itu menjadi jernih, murni, dan tidak kotor. Lalu ia mengambil air dan memasukkannya ke dalam mangkuk dananya. Kemudian ia kembali menghadap Sang Bhagava dan memberitahukan-Nya apa yang telah terjadi, seraya menambahkan: “Semoga Sang Bhagava bersedia minum air ini! Semoga Yang Mahasuci bersedia minum air ini!” Lalu, Sang Bhagava pun minum. Setelah Sang Bhagava mi

[Balas](#)



o

Hasan BaSri said

[Maret 17, 2012 pada 9:28 pm](#)

Dear Bpk RatnaKumara

Trpujilah sang bhagava arhat samyaksambuddha gotama

Mngenai sharira apakah bs bertambah banyak??? Dgn cara bagaimanakah relik itu bs brtambah?

Ada brapa macam bentuk sharira? Dmnkn mhn penjelasannya, trims

[Balas](#)

33.



Antoni said

[April 4, 2011 pada 8:17 pm](#)

Dear Mas Ratna,

Apakah hanya dengan objek 10 kasina dalam meditasi baru dapat memperoleh “Abhinna” ?
jadi kalo objeknya menggunakan “Anapanasati”, tidak akan memperoleh “Abhinna” ?

Mohon Pencerahannya..., Terima kasih.

Regards,

[Balas](#)

34.



bijak tak bijak said

[April 16, 2012 pada 2:19 pm](#)

terima kasih saudara yang udah share tulisan ini,..

sangat bermafaat untuk yang berlatih meditasi agar mengetahui tingkatan dari pelatihan meditasi nya.

dan memilikin lagi lagi.... kebijaksanaan orang suci.

semoga semua makhluk berbahagia... _/^_

[Balas](#)

35.



Dicky Gunawan, S.Pd. said

[April 11, 2013 pada 11:13 am](#)

Namo Buddhaya,

Salam Kenal Mas Kumara, terima kasih atas info “Dhamma” yang anda tuliskan di blog ini, saya yakin akan sangat berguna untuk pelestarian dan pengembangan agama Buddha di Indonesia maupun di dunia. Saya mau tanya nih mas, saat ini kata “Anumodana” sudah dipakai di kalangan umat Buddha sebagai konversi dari kata “Terima kasih”, bagaimana menurut mas Kumara menanggapi hal ini ? Mohon petunjuknya!

Terima kasih, Anumodana. (Kalau double seperti ini boleh ga ???hehehe)

Salam dari Dicky Gunawan di Cibinong, Bogor.

[Balas](#)

36.



anti bengcu said

[Februari 25, 2014 pada 5:02 pm](#)

Seorang arahat haruslah melampaui perumah tangga mau pun bhikku di dunia ini..jd seorang yg telah mencapai arahat pastilah seorang bhiku..seorang perumah tangga hanyalah bisa sampe sotappana..krn dia masih terikat pd keluarga..

[Balas](#)

37.



irwansuwardanik said

[Oktober 14, 2014 pada 5:51 pm](#)

Saya tertarik dengan blok ini yang membahas tentang samadi.saya ingin mendapatkan seorang guru penuntun yang dapat membimbing saya berlatih samadi yang benar sesuai ajaran budha.mohon petunjuk tempat pelatihan samadi?

Dan juga ingin mendaftar sebagai anggota diblok ini.terimakasih.

Oh ya, saya bertempat tinggal disidoarjo.

Umur saya 66 tahun.

[Balas](#)



38.

[Yenny Sulastri](#) said

[November 26, 2014 pada 1:08 pm](#)

Namo Buddhaya kak RATANA KUMARO saya ingin bertanya dan berdiskusi lebih detail mengenai

abhinna berdasarkan pengalaman saya. boleh saya minta emailnya kak? terima kasih

[Balas](#)



39.

[dino](#) said

[Desember 14, 2014 pada 12:07 pm](#)

Namo buddhaya.

Dear mas kumara, Saya jadi tertarik dengan meditasi anapanasati setelah membaca artikel ini kemudian saya coba bermeditasi dengan memakai metode anapanasati tapi setelah itu tidak lama pernafasan saya kok jadi cepat yah....Mengapa bisa begitu? Mohon pencerahannya...

Terima kasih...

[Balas](#)



40.

[arif](#) said

[April 25, 2016 pada 4:05 pm](#)

berlatih dan berusaha memahami menikmati merasakan beberapa pengalaman yang menemani samadhi,.....terimakasih pencerahannya

[Balas](#)



o

[panembahan senopati](#) said

[Juni 6, 2016 pada 10:50 pm](#)

Selamat malam.. Maaf boleh saya bertanya???

Bagaimana mengaplikasikan kekuatan jhana tersebut sehingga dapat mencapai titik kesaktian tertentu...saya ambil contoh.. Membuat air menjadi es?

Membuat cahaya dengan kekuatan batin?

Melakukan perjalanan astral ..dll..mohon petunjuknya...salaam cinta kasih...

[Balas](#)

CARITA, KAMMATTHANA,

DAN

MAJJHIMA PATIPADA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa “

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Setiap manusia mempunyai watak / kecenderungan / karakter, yang masing-masing bersifat “unik”. Darimanakah asal watak / kecenderungan / karakter ini berasal ? Apakah karena ditakdirkan sehingga tidak bisa “disucikan” ? Bukan, watak / kecenderungan / karakter, terbentuk dari timbunan akumulasi karma (Sanskerta ; kehendak / perbuatan) setiap “individu” tersebut sejak kehidupan-kehidupan lampaynya, semenjak milyaran tahun kita berkelana dalam samsara. Oleh karena itu, watak tersebut dapat diubah, dimurnikan ; dan inilah salah satu tujuan dari *samma-samadhi* (samadhi-benar, latihan-latihan untuk mencapai Jhana) dan *samma-sati* (latihan-latihan vipassana). Dalam Buddhisme, karakter yang melekat pada tiap “diri” manusia ini disebut dengan “CARITA” (Pali).

Carita (kecenderungan) adalah kondisi batin setiap orang yang belum mencapai kesucian. Dengan meditasi, kita berlatih untuk “memurnikan” batin kita dari kecenderungan-kecenderungan yang “kurang-baik” tersebut. Untuk itu, sebagai seorang yogi, kita pertama-tama harus mengenali carita kita masing-masing, sebelum akhirnya kita memilih “pokok-landasan-pemusatan-perhatian” (Kammatthana) yang sesuai dengan carita kita tersebut, inilah kaitan antara carita dan kammatthana.

Sang Buddha mengklasifikasikan kecenderungan atau watak (carita) ini ada enam (6), dan mengajarkan empat-puluh (40) landasan pemusatan perhatian (Kammatthana) yang sesuai dengan masing-masing watak / carita tersebut. Pertama-tama, saya akan menjelaskan mengenai carita, baru kemudian nanti saya akan menjelaskan mengenai kammatthana, dan terakhir, praktek “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Guru Agung, Guru para dewa dan manusssa, ialah Sang Buddha Gotama.

Keenam klasifikasi carita menurut Sang Buddha, yaitu :

1. RAGA CARITA

Ialah karakter yang memiliki kecenderungan “bernafsu” terhadap objek-objek yang menyenangkan, suara yang merdu, wangi-wangian, sentuhan-sentuhan yang lembut dan mesra. Ini adalah khayalan yang diinginkan batin dan merupakan tempat yang sangat dicintai.

Seseorang yang memiliki raga carita, cenderung bersifat mementingkan diri sendiri, sombong, berambisi besar. Ada sisi positif yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki raga carita, yaitu ia akan mudah kagum melihat suatu kebajikan meskipun itu kecil sekali, ia juga mudah melupakan kesalahan orang lain. Bagi anda yang memiliki raga carita, kammatthana yang sesuai adalah sepuluh asubha dan satu kayagatasati.

2. DOSA CARITA

Ialah karakter manusia yang memiliki kecenderungan mudah naik pitam, pemaarah, dan kebencian yang tanpa alasan. Orang yang memiliki karakter “dosa carita” ini, bila di “senggol” dengan persoalan kecil saja, akan tersulut kemarahannya.

Ironisnya, seseorang yang berkarakter “dosa carita” ini SANGAT SUKA dengan watak pemaarah (Jawa : Getapan) yang dimilikinya ini. Ia justru merasa bangga karena ia adalah seseorang yang berkarakter “keras”, bila ia seorang laki-laki, maka ia merasa “jantan” karena ke-“keras”-annya ini. Baginya, kebencian atau kemarahan merupakan harta yang mulia karena bila sehari saja tidak marah atau membenci terhadap orang lain , maka ada sesuatu yang “hilang” dari dirinya.

Biasanya, ada ciri-ciri / pola perilaku yang nampak dalam kehidupan sehari-hari bagi seseorang yang berkarakter “dosa carita” ini, yaitu misalnya, kalau bicara suaranya kasar, bila berjalan langkahnya selalu tergesa-gesa, bila melakukan pekerjaan biasanya kasar, perangnya kaku dan hatinya cepat panas, karena itu orang yang memiliki watak pemaarah atau kebencian ini lekas tua. Orang mempunyai dosa carita juga suka iri hati, tidak suka melihat orang lain memperoleh suatu kebahagiaan dan kesejahteraan, tidak senang melihat suatu kesalahan dilakukan oleh orang lain meskipun kecil (maunya sempurna ; perfectionist), tak mau mengingat jasa baik orang lain walaupun besar, suka bermusuhan, memandang rendah orang lain, sangat suka mendikte dan memerintah orang lain. Bagi anda yang mempunyai dosa carita, maka kammatthana yang sesuai baginya adalah empat appamañña dan empat kasina (nila kasina, pita kasina, lohita kasina, dan odata kasina).

3. MOHA CARITA

Adalah watak / karakter yang diliputi “kebodohan batin”, yaitu ketidak-tahuan mengenai “ilusi” dari semua yang “ada” ini, baik harta dunia maupun harta surgawi.

Orang yang memiliki watak ketidaktahuan atau kebodohan beranggapan bahwa dengan menimbun harta benda maka ia akan mendapatkan kebahagiaan. Karena kurangnya pengetahuan atau kebodohan ia sayang untuk melepas benda miliknya, bahkan benda yang tidak berharga sekalipun, tetapi ia sangat menginginkan barang orang lain. Bila ia diberi maka ia akan cepat-cepat menerima dengan bernafsu, sebaliknya ia sangat sukar untuk memberikan miliknya pada orang lain. Bila ia melakukan suatu pekerjaan, ia akan bekerja sama dengan orang lain, tetapi dalam menerima imbalan ia ingin lebih banyak dari yang lain. Orang yang memiliki watak “moha carita” / kebodohan batin ini lebih suka menerima daripada memberi atau berdana pada orang lain.

Orang yang mempunyai mohacarita melaksanakan sesuatu berdasarkan kebodohan batin, cenderung ke arah kelemahan batin, suka bingung, suka ragu-ragu, suka khawatir, menggantungkan diri pada pendapat orang lain, pikiran ruwet, malas, pendiriannya tidak tetap, kadang-kadang kukuh memegang suatu pandangan. Bagi anda yang mempunyai mohacarita, kammatthana yang sesuai ialah anapanasati.

4. VITAKKA CARITA

Ialah watak seseorang yang tidak tegas. Seseorang yang berkarakter “vitakka carita” ini memiliki kekhawatiran atau pikiran yang tidak terkendalikan, mempunyai kebimbangan dalam hal pekerjaan mana yang lebih dulu dikerjakan, tidak memiliki keputusan yang tetap. Seseorang yang berwatak vitakka carita ini selalu melaksanakan sesuatu dengan tergesa-gesa (karena pikirannya tidak terkendalikan), cenderung ke arah kegugupan, sering mengalami kegagalan usaha, suka berteori, tidak suka bekerja untuk kepentingan sosial.

Orang yang memiliki watak “vitakka carita” tidak berani mengambil suatu keputusan dalam pekerjaan yang digelutinya. Watak ini kemudian kait mengait dengan gangguan saraf, terlihat wajahnya lesu, tidak bergairah, loyo, dan kelihatan lebih tua dari usia yang sebenarnya dan ia sulit mencari kebahagiaan dan ketenangan. Batinnya senantiasa diliputi kegelisahan, penuh angan-angan, kebimbangan, bahkan tak jarang “ketakutan” (seperti misalnya takut akan nasib hidupnya, takut akan masa depannya, takut gagal, dan lain sebagainya) dalam kadar-kadar yang tidak wajar. Bagi anda yang memiliki vitakka carita, kammatthana yang sesuai adalah Anapanasati.

5. SADDHA CARITA

Ialah watak yang mudah percaya, orang yang berwatak seperti ini tidak memiliki keteguhan hati dan mudah percaya pada orang lain tanpa mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu. Umumnya, orang seperti ini mudah ditipu orang lain. Dalam pergaulan, acapkali rekan-rekannya seringkali “menggoda” dengan menceritakan suatu hal yang merupakan rekaan semata dan ia akan sekonyong-konyong mempercayai cerita rekan-rekannya tersebut. Juga, siapapun yang memberinya suatu saran atau nasehat akan sesuatu hal, maka ia pasti akan langsung percaya dan tidak mempertimbangkan dan menyelidiki terlebih dahulu.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai saddhacarita ialah, dia akan melaksanakan sesuatu berdasarkan keyakinan, cenderung ke arah rendah hati, dermawan, jujur, suka menemui orang-orang suci, suka mendengarkan Dhamma, yakin pada sesuatu yang dianggap baik. Bagi anda yang mempunyai saddhacarita, kammatthana yang sesuai ialah enam anussati (Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, silanussati, caganussati, dan devatanussati).

6. BUDDHI CARITA

Ialah watak / karakter “intelektual” atau “cerdas”. Pun demikian, seseorang yang mempunyai watak intelektual / cerdas belum tentu selalu merupakan keuntungan bagi dirinya. Kelebihan darinya dapat menjadi suatu kerugian apabila tanpa suatu sikap batin yang pantas. Bila kecerdasan ini tidak berarah, atau meyakini sesuatu tidak berdasarkan pada pengetahuan benar, dapat menyeret seseorang ke dalam jurang pandangan-pandangan keliru yang ekstrim (seperti misalnya, menjadi “dalang” suatu pemberontakan berdarah, menjadi “otak” suatu kelompok teroris, dan lain-lain). Jadi, keintelektualan atau kecerdasan harus diimbangi atau disertai dengan pengetahuan benar, pengetahuan yang memberikan gambaran nyata / kasunyatan mengenai kehidupan, alam kehidupan dan semua fenomena.

Sisi positif dari seseorang yang mempunyai buddhacarita atau ñanacarita ialah, ia akan melaksanakan sesuatu dengan berhati-hati, cenderung ke arah perenungan terhadap Tiga Corak Umum (Tilakkhāna), sering bermeditasi, bersedia mendengarkan omongan orang lain, mempunyai kawan-kawan yang baik. Untuk mereka yang mempunyai buddhacarita atau ñanacarita, maka obyek yang baik diambil dalam melaksanakan Samatha Bhavana ialah marananussati, upasamanussati, aharapatikulasañña, dan catudhatuvavatthana.

Demikianlah klasifikasi watak / karakter manusia yang belum mencapai PEMEBEBASAN / PENCERAHAN. Kadangkala seseorang memiliki salah satu dari enam carita ini ada juga yang memiliki keenam watak tersebut sekaligus.

KAMMATTHANA (Pokok Landasan Pemusatan Perhatian) SESUAI DENGAN CARITA

Sebagaimana yang sudah kita bicarakan pada awal-awal artikel ini, untuk keperluan melatih Samma-Samadhi (yang berisi latihan mencapai Jhana-Jhana) maupun Sama-Sati (yang berisi latihan-latihan vipassana), seseorang harus mengerti watak / karakter (carita) –nya masing-masing.

Untuk mengetahui carita, seseorang harus bermeditasi dan dengan jujur memahami karakter dirinya sendiri. Setelah ia menemukan karakter dirinya, ia harus bertujuan membebaskan dirinya dari karakternya tersebut, yang selama rentang tumimbal lahirnya berjalan bersamanya.

Sang Buddha mengajarkan, ada empat puluh (40) objek yang dapat dijadikan pokok landasan dalam latihan meditasi ketenangan / samatha (Samatha Kamathana). Keempat puluh pokok landasan pemusatan perhatian tersebut adalah sebagai berikut :

A. SEPULUH (10) KASINA (Wujud Benda), yaitu =

1. Pathavi kasina = wujud tanah
2. Apo kasina = wujud air
3. Teja kasina = wujud api
4. Vayo kasina = wujud udara atau angin
5. Nila kasina = wujud warna biru
6. Pita kasina = wujud warna kuning
7. Lohita kasina = wujud warna merah
8. Odada kasina = wujud warna putih
9. Aloka kasina = wujud cahaya
10. Akasa kasina = wujud ruangan terbatas

B. SEPULUH (10) ASUBHA (Wujud Kekotoran), yaitu :

1. Uddhumataka = wujud mayat yang membengkak
2. Vinilaka = wujud mayat yang berwarna kebiru-biruan
3. Vipubbaka = wujud mayat yang bernanah
4. Vicchiddaka = wujud mayat yang terbelah di tengahnya
5. Vikkayahitaka = wujud mayat yang digerogoti binatang-binatang
6. Vikkhittaka = wujud mayat yang telah hancur lebur
7. Hatavikkhittaka = wujud mayat yang busuk dan hancur
8. Lohitaka = wujud mayat yang berlumuran darah
9. Puluva = wujud mayat yang dikerubungi belatung
10. Atthika = wujud tengkorak

C. SEPULUH (10) ANUSSATI (Sepuluh macam perenungan), yaitu :

1. Buddhanussati = perenungan terhadap Buddha
2. Dhammanussati = perenungan terhadap Dhamma
3. Sanghanussati = perenungan terhadap Sangha
4. Silanussati = perenungan terhadap sila
5. Caganussati = perenungan terhadap kebajikan
6. Devatanussati = perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para dewa
7. Marananussati = perenungan terhadap kematian
8. Kayagatasati = perenungan terhadap badan jasmani
9. Anapanasati = perenungan terhadap pernapasan
10. Upasamanussati = perenungan terhadap Nibbana atau Nirwana

D. EMPAT (4) APPAMANNA (Empat Keadaan Yang tidak terbatas), yaitu :

1. Metta = cinta kasih yang universal, tanpa pamrih
2. Karuna = belas kasihan
3. Mudita = perasaan simpati
4. Upekkha = keseimbangan batin

E. SATU (1) AHARAPATIKULASANNA

(satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

F. SATU CATUDHATUVAVATTHANA

(satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani)

G. EMPAT (4) ARUPA (empat perenungan tanpa materi), yaitu :

1. *Kasinugaghatimakasapaññatti* = obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina
2. *Akasanancayatana-citta* = obyek kesadaran yang tanpa batas
3. *Natthibhavapaññati* = obyek kekosongan
4. *Akincaññayatana-citta* = obyek bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan

Sebagai suatu catatan, diantara empat-puluh (40) Kammatthana tersebut diatas, terdapat beberapa kammatthana yang dapat dijadikan objek meditasi oleh para yogi tanpa memperhatikan caritanya. Kammatthana tersebut ialah :

1. **EMPAT MAHABHUTA** , yaitu =
 - a. Pathavi kasina (wujud tanah)
 - b. Apo kasina (wujud air)
 - c. Tejo kasina (wujud api)
 - d. Vayo kasina (wujud angin / udara)
2. **EMPAT ARUPA**, yaitu =
 - a. Kasinugaghatimakasapaññatti ; obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina
 - b. Akasanancayatana-citta ; obyek kesadaran yang tanpa batas
 - c. Natthibhavapaññati ; obyek kekosongan
 - d. Akincaññayatana-citta ; obyek bukan pencerapan pun tidak bukan pencerapan
3. **ALO KASINA** ; ialah objek meditasi berupa sinar atau cahaya.
4. **AKASA KASINA** ; ialah objek meditasi berupa angkasa.

MAJJHIMA PATIPADA

Majjhima patipada ialah praktek “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Sang Buddha. Hingga saat ini, dikenal tiga macam praktek / “Jalan”, dan salah satu diantaranya adalah majjhima-patipada yang diajarkan oleh Sang Buddha, sebagai suatu solusi dari dua jalan yang bersifat ekstrim. Penjelasan mengenai majjhima-patipada dan kedua jalan lain yang bersifat ekstrim adalah sebagai berikut :

1. **Atthakiramatanuyoga**, ialah praktek dengan penyiksaan diri yang keras. Praktisi di jalan ini akan mengekang diri dengan sangat keras, misalnya makan dengan porsi sangat sedikit, tidur sedikit, praktek sepanjang hari, kadang-kadang tidak makan (puasa) selama tujuh hari, atau hingga empat-puluh hari. Praktisi di jalan ini juga ada yang menahan napas sekuat ia bertahan, setelah cukup lama baru ia akan menarik napas kembali; berulang kali ia akan melakukan hal itu dengan maksud agar cepat mencapai kesucian dan pembebasan. Sang Buddha sangat tidak menganjurkan praktek ini, karena praktek ini tidak bermanfaat bagi pembebasan, malah hanya akan menghasilkan penderitaan baik fisik maupun batin. Sang Buddha sendiri pernah melakukan praktek tersebut, menahan nafas hingga keluar suara mendesis dari telinganya, puasa selama empat-puluh hari, menutup telinga hingga tidak mendengar suara dari luar. Dan kemudian Sang Buddha meninggalkan praktek ekstrim tersebut.
2. **Kamas ukhanikanuyoga**. Praktisi di jalan ini berkebalikan dengan praktisi di jalan sebelumnya, sebab praktisi di jalan ini justru mengumbar pikirannya sedemikian rupa sehingga sangat melekat kepada kenikmatan indriya. Praktisi di jalan ini menggunakan perumpamaan gelas yang diisi dengan air terus-menerus hingga akhirnya air tersebut tumpah-ruah, dan air di dalam gelas menjadi bersih. Praktik keliru ini masih banyak dilakukan oleh orang-orang yang mengatasnamakan diri berjalan di jalan “Tantra”, yaitu praktek yoga melalui “pengumbaran” hubungan seksual ; meskipun demikian, praktek ini tidak menggambarkan “Tantrayana” yang sejati.
3. **Majjhima Patipada**. Ini adalah “Jalan-Tengah” yang diajarkan oleh Sang Buddha. Sebelum kemunculan beliau, jalan ini tidak dikenal, di belahan bumi manapun juga. Sang Buddha, melalui majjhima-patipada, mengajarkan para siswa untuk menghindari kedua ekstrim tersebut diatas, yaitu ekstrim penyiksaan diri di satu sisi, dan ekstrim pengumbaran hawa nafsu di sisi lain. Majjhima patipada mengajarkan kita untuk : Jangan terlalu menderita, jangan terlalu berbahagia, jangan malas, jangan terlalu duduk lama (kalau lelah beristirahatlah), jangan terlalu lama berdiri (kalau lelah berjalanlah). Praktek “pensucian-diri” ini haruslah disesuaikan dengan kondisi tubuh dan tergantung kilesa (kekotoran batin) kita masing-masing. Yang penting dari “jalan” menuju Nibbana ini adalah, tersingkirnya kilesa dari diri kita masing-masing. Siksaan yang hebat tidak berarti kekotoran batin dengan sendirinya tersingkirkan, apalagi pemuasan hawa nafsu dan berbagai kemelekatan indria. Menurut majjhima-patipada, kita tidak perlu menyiksa diri dengan tidak makan selama berpuluh-puluh hari, karena ini hanya akan membuat tubuh tidak berdaya; makanlah sesuai dengan kebutuhan jasmani, tetapi hati-hati akan makanan yang dapat menimbulkan ketagihan dan kemelekatan, karena akan mempertebal kilesa (kekotoran batin). Sebaiknya kita juga memutuskan

pergaulan dengan orang yang tidak sesuai dengan kita, misalnya orang-orang yang suka mabuk-mabukan, suka bicara kasar, suka hal-hal pornografi, dan lain-lain hal yang bersifat penggambaran nafsu indriya, sebab ini akan mengacaukan praktek kita. Tinggallah dalam tempat yang sunyi, jangan membuang waktu dengan hal-hal yang tidak bermanfaat bagi kesucian, senantiasa pikirkan dan renungkan dhamma. Praktek yang baik akan mendatangkan hasil (phala) paling rendah sampai Jhana-samapati dan yang paling tinggi sampai tujuan akhir ; NIBBANA (Sanskrit : Nirvana).

Terakhir, sebelum anda memulai praktik, ada hal yang ingin saya ingatkan. Saat bermeditasi, kita akan mendapat halangan. Halangan tersebut berupa “Panca-Nivarana” dan “Dasa Palibodha”. Panca-nivarana sudah pernah saya terangkan sebelumnya. Pada kesempatan ini, saya akan menjelaskan mengenai “Dasa Palibodha”.

Sepuluh macam palibodha

Palibodha berarti gangguan dalam meditasi yang menyebabkan batin gelisah dan tidak mampu memusatkan pikiran pada obyek. Palibodha ini ada sepuluh macam, yaitu :

1. Avasa (tempat tinggal)
2. Kula (pembantu dan orang yang bertanggung jawab)
3. Labha (keuntungan)
4. Gana (murid dan teman)
5. Kamma (pekerjaan)
6. Addhana (perjalanan)
7. Ñati (orangtua, keluarga, dan saudara)
8. Abadha (penyakit)
9. Gantha (pelajaran)
10. Iddhi (kekuatan gaib)

Ketika melaksanakan meditasi, para yogi sering mendapat gangguan yang disebut palibodha. Contoh konkrit dari palibodha ini adalah : Ia merasa khawatir akan tempat tinggalnya, terikat dengan rumahnya , ia merasa khawatir akan pembantunya dan orang yang bertanggung jawab atas harta bendanya, Ia merasa khawatir akan persoalannya, apakah meditasi ini akan membawa keuntungan baginya, ia merasa khawatir akan murid-murid dan teman-temannya, ia merasa khawatir akan pekerjaannya yang belum selesai, ia merasa khawatir akan perjalanan jauh yang harus ditempuhnya, ia merasa khawatir akan orang tuanya, keluarganya, dan saudara-saudaranya, ia merasa khawatir akan kemungkinan timbulnya penyakit, ia merasa khawatir akan pelajaran yang ditinggalkannya, ia merasa khawatir akan bermacam-macam kekuatan magis yang dipertunjukkan, takut akan kemerosotan kekuatan magis yang telah dimilikinya. Palibodha tersebut harus dibasmi, agar kita dapat memusatkan pikiran dengan baik.

Demikianlah wacana ini saya sajikan untuk anda semua, semoga bermanfaat bagi perkembangan batin kita semua.

“ Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Sadhu... Sadhu... Sadhu... .

— RATANA KUMARO / RATNA KUMARA / RATYA MARDIKA —

Semarang Barat, Minggu Pon, 25 Januari 2009

42 Tanggapan to “LATIHAN MEMURNIKAN PIKIRAN”

1.



ratanakumaro said

[Januari 25, 2009 pada 5:51 pm](#)

Namo Buddhaya... ,

“Ada penderitaan, tapi tidak ada yang menderitanya,

Ada jalan, tapi tidak ada yang menempuhnya,

Ada nibbana, tapi tidak ada yang mencapainya.”

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

[Balas](#)

o



arif said

[Mei 26, 2016 pada 3:25 pm](#)

awal dan akhir adalah hal yang tidak bisa kita sadari, ... seperti terlahir dan kematian, tiba tiba terlahir, dan tiba tiba mati, sebelumnya kita tidak tahu, dan setelah mati kita tidak tahu, sesuatu yang tidak dapat dikendalikan adalah datangnya mati, seperti sidarta gotama akhirnya di usia 80 tahun mati, dan sekarang kalau memang dia disana bisa mengendalikan dirinya aku yakin pasti akan muncul di dunia lagi, muncul berdasarkan keinginannya

[Balas](#)

2.



kangBoed said

[Januari 26, 2009 pada 3:56 am](#)

Salam Persahabatan

Banyak saya melihat teman menyingkir bertahun tahun dalam pencarian laku prihatin, sampai mereka menemukan. Digunung mereka hebat mas begitu kembali kelingkungan gak kuat lama ternyata simulasi mereka disana tidak sesuai dengan apa yang dialami, he he he disana gak ada pantat bahenol kali. Karena itu yang terbaik adalah kita harus terikat dalam hukum alam yang selalu mengharuskan terjadinya keseimbangan, keseimbangan makro kosmos dan keseimbangan mikro kosmos, terutama keseimbangan dalam diri kita antara angan angan duniawi dengan hati nurani harus seiring sejalan agar badan kita selamat, bahasa inggrisnya katanya temukan bagaimana caranya engkau hidup di dalam dunia tetapi dunia harus di bawah telapak kaki kita, bukan dunia selalu menenggelamkan kita akhirnya kelelep keabisan nafas he he he

LOVE & PEACE

[Balas](#)

3.



ratanakumaro said

[Januari 26, 2009 pada 3:54 pm](#)

Salam Persahabatan,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

” Banyak saya melihat teman menyingkir bertahun tahun dalam pencarian laku prihatin, sampai mereka menemukan. Digunung mereka hebat mas begitu kembali kelingkungan gak kuat lama ternyata simulasi mereka disana tidak sesuai dengan apa yang dialami, he he he disana gak ada pantat bahenol kali.”

Nah itulah mas..., itu yang saya maksudkan dengan “samadhi tidak semudah yang dibayangkan orang”. Puasa hingga berat badan susut 10 kg bukan berarti kekotoran batin ikut susut meski sekedar 10% sekalipun... , Tidak tidur 7 hari bukan berarti nafsu-nafsu ikut surut sebanyak 7% sekalipun... .

Bisa melihat hantu, bisa mendengar suara makhluk halus, bukan berarti seseorang telah mencapai Pencerahan. Sayangnya, persepsi keliru seperti ini justru yang banyak diyakini oleh masyarakat. Coba panjenengan baca di media manapun, termasuk internet. Kalau “merasa” sudah mempunyai kemampuan “batin”, lalu merasa sudah “cerah”.

Menyepi di hutan, di gunung, selama satu tahun sekalipun , juga tidak berarti telah berhasil mengikis kekotoran batin. Healah, inilah mas yang saya maksud dari kemarin, “samadhi bukan semudah membalikkan telapak tangan”.

Untuk tercapainya “pembebasan”, seseorang membutuhkan “asavakkhayaṇa” , yaitu kemampuan untuk memusnahkan kekotoran batin. Dan yang memiliki kemampuan seperti ini, minimal yang sudah mencapai Jhana I. Dan yang mampu meraih Jhana I, hanyalah makhluk “Tihetuka”, yang mempunyai tiga akar (coba baca komentar saya untuk “Lukman”).

“Karena itu yang terbaik adalah kita harus terikat dalam hukum alam yang selalu mengharuskan terjadinya keseimbangan, keseimbangan makro kosmos dan keseimbangan mikro kosmos, terutama keseimbangan dalam diri kita antara angan angan duniawi dengan hati nurani harus seiring sejalan agar badan kita selamat, bahasa inggrisnya katanya temukan bagaimana caranya engkau hidup di dalam dunia tetapi dunia harus di bawah telapak kaki kita, bukan dunia selalu menenggelamkan kita akhirnya kelelep keabisan nafas he he he”

Semua Makhluk mempunyai karmanya sendiri-sendiri mas... Berhubungan dengan karmanya sendiri-sendiri... .

Kalau seseorang baru bisa sekedar menjadi “orang-baik”, “nice person”, dengan ketekunan dalam spiritualitas, tapi masih mempunyai nafsu sexual, masih hidup duniawi; berarti karmanya memang baru sampai disitu (dan itu juga sudah baik).

Tapi bukan berarti bahwa kesucian dan pencerahan-sempurna (dimana seseorang telah benar2 terbebas dari keduniawian, telah menembus semua ilusi duniawi dan memahami semua “hakekat”) itu tidak ada mas... . Itulah tujuan dari latihan.

Yang masih hidup duniawi , tidak mengapa , tidak masalah, yang sudah mencapai “pembebasan” / “pencerahan-sempurna”, maka kita patut mengucapkan “selamat” kepadanya ; Luar biasa!

Begitu mas, menurut saya... .

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



4.

[sugimo said](#)

[Januari 28, 2009 pada 2:07 pm](#)

Yth, Saudara-Saudaraku,

Suatu metoda pendekatan praktek meditasi yang sangat bagus & manusiawi berdasarkan kesadaran akan watak/kecenderungan masing-masing.

Sepertihalnya konsentrasi terhadap dan menikmati rasa sakit dalam meditasi mungkin (ini hanya kemungkinan) akan lebih berhasil dibanding dengan konsentrasi dan melawan rasa sakit dalam meditasi.

Sangat mungkinlah jika tulisan rasa sakit diatas diganti dengan watak/kecenderungan.

Semoga tulisan Saudaraku ini setidaknya dapat membantu dan mengarah pada berakhirnya penderitaan.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.

Maturnuwun

Salam Hormat kagem Panjenengan,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Meditasi dengan memusatkan perhatian pada sakit, dan bukan dengan melawannya (melawam rasa sakit itu) memang merupakan salah satu metoda meditasi , Bp. Sugimo.

Ini terutama disaat kita melatih “VIPASSANA”.

Disaat rasa sakit timbul, kita memperhatikan, kita mencatatnya dalam batin, ” Timbul, timbul, timbul... ”

Disaat rasa sakit lenyap, kita memperhatikan, kita mencatatnya dalam batin, ” Lenyap, lenyap, lenyap... ”

Dan dengan demikian, kita akhirnya bisa mengetahui, bahwa DI DUNIA INI TIDAK ADA YANG KEKAL ABADI, termasuk rasa sakit itu sendiri.

Justru dengan diamati, RASA SAKIT itu akan cepat berlalu dan menghilang.

Tapi bila rasa sakit itu DIKUTI, kita malah akan jadi kesakitan, dan tambah hebat lagi rasa sakit itu mendera.

Disaat kita melawan rasa sakit, maka kita telah MENDERITA DUA KALI LIPAT dari derita sakit tersebut. Pertama, derita karena sakit di tubuh kita itu sendiri, dan sakit yang kedua ditimbulkan oleh PERLAWANAN BATIN kita sendiri terhadap rasa sakit itu.

Sama seperti seseorang yang sedang tertimpa musibah. Jika ia MENERIMA, dan membiarkannya berlalu, maka musibah akan cepat berlalu.

Jika kita MELAWAN musibah tersebut, dengan KEMARAHAAN, KESEDIHAN, maka, musibah itu akan lebih lama melekat pada diri kita, seakan-akan tak pernah hilang.

Maturnuwun...,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Terbebas dari Samsara!”

[Balas](#)



5.

[tomy said](#)

[Januari 29, 2009 pada 12:50 am](#)

berlatih menjadikan ahli
kapan Mas kita bisa bertemu, mohon bisa diajari langsung
kalau sendiri masih banyak keterikatan yang mungkin bisa dibebaskan dengan bantuan Mas Ratana

**Salam Hormat Untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Bisa mas, bisa bertemu. Tapi waktu saya di Semarang tinggal minggu ini saja. Minggu depan rencana sudah “terbang” lagi ke luar mas ; Jakarta, Palembang, dan daerah2 luar Jawa yang lain, sampai dengan Maret mas.

Healah, biasa saja mas, kita semua ini adalah “siswa”, siswa yang senantiasa berjalan, menapak gunung terjal menggapai “kesempurnaan”, hingga terealisasinya “ke-Buddha-an”, saat kita benar-benar menjadi “Savaka-Buddha”.

Sebenarnya latihan sendiri sudah bisa kok mas. Mungkin seharusnya saya menambahkan artikel mengenai latihan SILA, juga penjelasan mengenai ke-40 KAMMATTHANA (yang sudah saya upload baru sepuluh (10) Asubha, berarti kurang tiga-puluh (30) lagi mas). Semua berkenaan dengan waktu yang menghimpit mas. Kalau malam, kalau mau nulis, kalah dengan jam meditasi saya mas. Kalau saya nulis, nanti meditasi saya kethetheran, padahal lebih penting melatih batin ini dahulu sebelum membantu menularkan artikel2 mengenai meditasi, benar bukan mas ?

Tapi setidaknya, harapan saya, halaman SAMADHI, LATIHAN MEMURNIKAN PIKIRAN, dan ASUBHA-BHAVANA ini bisa cukup memberikan “rute” yang harus kita tempuh mas.

Maturnuwun....,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Mencapai Pembebasan Sempurna dari Samsara!”

[Balas](#)



6.

kangBoed said

[Januari 29, 2009 pada 1:04 am](#)

Hallo... Hallo mas Ratna lagi opo toh mas he he

Top abiiiiislah mas sampean iki, banyak orang berlatih meditasi, memurnikan pikiran dan hebatnya pikiran mereka kekuatannya dahsyat, tapi sayang hanya sedikit yang dalam meditasinya menembus lapisan kesadaran bahkan membangkitkan kesadaran sang diri sejati.

kesadaran timbul dari dalam hati yang terdalam, ketenangan pikiran adalah ketenangan yang ditenangkan dan dibuat buat tapi ketenangan dari dasar hati adalah ketenangan yang abadi yang entah datangnya dari mana yang jelas karena hati sudah menemukan pegangan yang pasti yaitu kesejatiannya dirinya
Matur Nuwun Mas Salam Sejati

**Salam Hormat Untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Pikiran kita adalah “pemimpin”. Kita menjadi “seseorang” karena “pikiran” kita sendiri.

Pikiran ini pulalah yang telah menghadirkan milyaran ilusi dalam hidup kita.

Disaat melihat, kecantikan, pikiran tertipu, terperdaya.

Disaat melihat kekayaan, pikiran tertipu, terperdaya.

Disaat melihat MUKJIZAT, KEAJAIBAN, pikiran tertipu, terperdaya.

Disaat melihat KESAKTIAN, pikiran tertipu, terperdaya.

Hanya disaat pikiran diendapkan, disaat pikiran telah mencapai ketenangannya yang terdalam, disaat itulah (mengambil istilah anda), “HATI” ini yang bermain, “HATI” yang berbicara, dan inilah yang “SEJATI”.

“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan silau melihat “keduniawian”

“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan bangga akan “KEAJAIBAN”

“YANG-TERCERAHKAN”, tak akan tertipu akan “MUKJIZAT”

“YANG-TERCERAHKAN”, melampaui segalanya, “ADI-DUNIAWI”, melampaui “mujizat”2 dan

“keajaiban”², karena
“YANG-TERCERAHKAN” adalah “mujizat” itu sendiri, “keajaiban” itu sendiri... .
Mekaten mas, sharing dari saya... ,
Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Terbebas dari Samsara!”

[Balas](#)



7.

phang said

[Januari 29, 2009 pada 6:42 am](#)

Apapun yang hal telah kita lalui akan tersimpan didalam persepsi kita...dan begitu ada hal yang masuk, kita akan membandingkan dengan persepsi tersebut....Karena adanya perbedaan pengalaman, persepsi setiap orang pun berbeda...

Didalam Ajaran Buddha, obyek adalah netral..... krn persepsi kita membuat obyek itu tidak netral.... misalkan saya sebut bentoel....maka orang jawa akan mengingat bahwa itu adalah TALAS...sedangkan orang yang di Jakarta kebanyakan akan mempersepsikan sebagai rokok (merk rokok)... Dengan melihat obyek sebagai hal netral, maka prinsip dalam Ajaran Buddha mengajarkan kita seharusnya Inside-Out... jd apapun kondisi diluar kita..harusnya bathin kita tidak dipengaruhi oleh kondisi diluar tersebut... jd didalam vipassana yaitu: melihat hanya melihat, mendengar hanya mendengar, dsb...tanpa campur tangan persepsi kita.. kalo semua orang bisa memahami hal ini tentu dunia ini akan damai dan tentram...

Kebanyakan orang sekarang menerapkan secara Outside-In..maksudnya bathin kita di atur oleh kondisi ato faktor luar... dan ini hampir semua orang memegang cara pandang ini. Jadi faktor luar tidak menyenangkan ya jd menderita dan senang kalo faktor luar sesuai harapan..

Semoga semua makhluk berbahagia...

[Balas](#)



8.

RATNA KUMARA said

[Januari 29, 2009 pada 6:51 am](#)

@ Sdr. Phang... ,

Salam Hormat Untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Terimakasih atas penjelasan tambahannya.

Benar sekali apa yang anda sampaikan itu.

Jika semua orang bisa begini, maka dalam sejarah ummat manusia tidak perlu ada peperangan, dunia akan damai dan tenteram. Benar sekali. Objek diluar adalah netral. Jika ada hinaan, cercaan, seseorang mungkin akan menanggapi dengan kemarahan (hingga peperangan), seseorang yang lain mungkin akan menangis tersedu-sedu (hingga depresi, mungkin), namun “Orang-Bijaksana”, akan berjalan dengan tenang di tengah-tengah semuanya itu, dan tetap memancarkan cinta kasih, “Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Tenteram!”.

Anumodana atas komentarnya,

Mettacittena... ,

^_^

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

[Balas](#)



9.

kangBoed said

[Januari 29, 2009 pada 8:16 am](#)

Salam Persahabatan

Ya mas itulah dunia intuisi, dunia yang jernih di mana akal pikiran dan ego sudah berhasil kita giring ya mas, hidup dalam gelombang alpha, bukan hanya meditasi tapi sudah merasuk dalam hidupnya ketenangan yang luar biasa, sang Diri sudah menjadi aturan walaupun tidak tahu peraturan, Dimanakah perdamaian jika nurani sudah jauh tertinggal?

Dimanakah ketenangan jika hati selalu bergelombang ?
Dimanakah persahabatan sejati jika hati tak merasa ?
Dimanakah rasa kebersamaan jika hati berhenti berdetak ?
Semua semua semua hilang
Hanya kebohongan
Hanya pembodohan
Hanya kepentingan sendiri
Hanya topeng berbalut emas
Satu sebab
Satu penyebab
Hati nurani kita semua sekarang entah berada dimana ?
Hati nurani masihkah kau bisa merasakan ?
Hati nurani air mata tangismu sudahlah habis ?
Hati nurani kau terdiam terduduk hampir mati ?
Sampai tiba saatnya semua sudah terlambat ?
Dunia engkau telah menarikku dengan kancangnya oh dunia....
Salam Sejati Mas Ratna

[Balas](#)



10.

kangBoed said

[Februari 6, 2009 pada 1:46 am](#)

Deaaar Broo Ratna

Apalah arti sebuah pertemuan ?

Jika pertemuan itu awal dari perpisahan

Jika persahabatan itu hanya berdasarkan kepentingan

Jika pertemanan itu hanya berdasarkan keuntungan

Jika persaudaraan itu hanya berdasarkan kebutuhan

Inilah realita masa kini

Inilah keadaan dan kondisi sekarang ini

Inilah yang terjadi dalam setiap aspek kehidupan

Inilah bentuk duniawi yang begitu mencengkram

Sungguh palsu semuanya itu !!!!!

Suatu saat ku berpikir akan masa kecilku

Akan seorang sahabatku yang sudah lama berpisah

sungguh persahabatan yang indah dan murni

Setiap hari hanya bermain dan bersuka ria

Diisinya hanya dengan tawa canda riang gembira

Saat ini disaat ku beranjak dewasa

Kemanakah nilai dan arti persahabatan

Kalau selalu dilandasi ego kepentingan

Kalau hanya demi keuntungan masing masing

Apakah yang telah hilang ?

Ya.....

Rasa itu telah hilang ketika kuberanjak dewasa

Kepolosanku, kerianganku, kejujuranku

Ketulusanku, kegembiranku, keceriaanku

Oh sejalan pertumbuhanku ternyata banyak yang terkikis

Akhirnya kusadari apalah arti sebuah pertemuan ?

Jika rasa hati tak berbicara

Jika rasa hati tak merasakan

Jika rasa hati tak tergetar

Jika rasa hati terdiam tak berbekas

Rasa ini membuat ku mengingat

Rasa ini membuat ku seakan tak berjarak

Rasa ini membangkitkan semangat baru

Rasa ini menimbulkan kerinduan yang sangat dalam
Kerinduan akan sebuah persahabatan sejati
Kusadari rasa inilah yang akhirnya mempertemukan kita disini
rasa yang jujur, tulus akan arti nilai sebuah persahabatan
Persahabatan yang telah meninggalkan dualitas
Pertemanan sebagai teman seperjalanan menuju kesejatian
Persaudaraan yang tak lekang oleh waktu
Saling mengisi
Saling mendorong
Saling mencerahkan
Saling merasakan
Saling menjaga
Sungguh tak kumengerti disini di tempat ini
Kutemukan saudara sejatiku
Saudara dalam kesejatian
Teman berbagi suka dan duka
Dalam perjalanan pulang KepadaNYA
Mudah mudahan pertemuan ini mendatangkan kebaikan dan hikmah
Membuka jalan yang sepertinya tak berujung
Meluruskan kembali benang yang terlanjur kusut
Mari bangkitlah saudaraku kita melangkah bersama
satu langkah, satu tujuan demi kesejatian kita bersama
-Salam Damai dan Kasih Sayang
Your Broo

@ mas kangBoed,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
Semoga kita semua bisa menjaga perdamaian, damai di hati kita, damai di lingkungan kita,
bisa melenyapkan segala bentuk kemarahan, dendam masa lalu,
hidup untuk saat ini, penuh cinta kasih, rasa persahabatan yang tulus, kasih sayang yang murni,
saling membantu, bahu-membahu, demi tercapainya kebahagiaan bersama, kesejahteraan
bersama... ,
Salam Sejahtera...,
Wassalamualaikum warrahmatullahi wabarakatu...,
Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”
(Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!)

[Balas](#)



11. [SumEgo](#) said
[Februari 14, 2009 pada 2:54 am](#)
Bagus tuh mas Dialektika Panjenengan sama KangBoednya....

Dear mas SumEgo,
Salam Hormat untuk Anda...,

Selamat datang...

Diperlukan juga melongok “RUMAH” lain dalam memperindah “RUMAH PRIBADI” begitu kira2 ya Mas Ratna...

Inggih mas, benar sekali...

Banyak rumah, banyak sajian, banyak tambahan bekal yang bisa kita manfaatkan

Bahasa “kesejatan” tiap negara bangsa daerah suku dan agama klo saya boleh sebut begitu, memiliki miliaran lebih kosa kata untuk mewujudkan sepersekian KEBENARAN SEJATI versi akal manusia, masing masing mencari penetrasi sensorik otak kanan kirinya dalam menghadapi warna-warni jagat ini. ...

Bahasa hanya alat kodifikasi untuk penyampaian suatu pengertian2 supaya saling memahami ; alat komunikasi...

Yang paling penting adalah isinya... leres nggih mas ?

Mohon Koreksi bila ada kalimat yg kurang berkenan
Salam Sejati

**Maturnuwun atas pitutur2nya, menjadi tambahan ilmu bagi kita semua yang masih gersang... ,
Salam Sejati... .**

[Balas](#)



12.

[CY](#) said

[Februari 14, 2009 pada 4:47 am](#)

Apakah memungkinkan bila seseorang punya campuran sifat misalnya bbrp item dari raga carita dan bbrp lagi dari dosa carita ??

**Dear Ko CY,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
Iya Ko CY, sangat dimungkinkan seseorang memiliki lebih dari satu carita.,
Bahkan, tak jarang pula yang memiliki keenam Caritta tersebut... ,**

Semoga artikel mengenai caritta ini bermanfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama...

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



13.

[CY](#) said

[Februari 14, 2009 pada 4:59 am](#)

Mungkin yang dimaksud oleh kangBoed di komentar no.2 adalah “puasa tapi mengharuskan semua warung nasi tutup, sehingga minim godaan” bener ga kang? hehehe...

@Sdr Phang

Saya kurang menangkap maksud dari Inside-out itu, apakah berarti kalau “kita melihat org sengsara” tak boleh merasa kasihan dan membantu?? bisa tolong berikan contoh kasus yg lebih jelas menyangkut “Inside-out” ini?? **garuk2 kepala**

**Dear Ko CY,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
Ko CY, yang dimaksudkan saudara Phang dengan inside-out, tidak berarti bahwa jika kita melihat orang yang sengsara lalu kita diam saja..., itu salah... ,**

Sebagai siswa Sang Buddha kita, harus penuh cinta-kasih (Maitri Paramitha), dan welas-asih (Karuna Paramitha), dan harus dengan mudah tergerak hatinya untuk membantu semua makhluk yang berkesusahan.

Sekilas mari kita membahas mengenai “Kamma”.

Sebenarnya mengenai “kehendak” (kamma), bila dibahas dari sudut Abhidhamma, akan sangat dalam. Bagi kita, para “Putthujhana”, masih terikat oleh “kamma-baik” dan “kamma-buruk”, namun bagi para ARAHANTA, sudah tidak terikat lagi oleh “kamma-baik” (Kusala-kamma ; kehendak-baik), maupun “kamma-tidak-baik” (akusala-kamma ; kehendak-tidak-baik). Artinya, para Arahanta, ketika berbuat-baik, tidak ada landasan / niat akan sebuah kamma-baik itu sendiri, yah, semacam ... BERBUAT HANYA UNTUK BERBUAT...,

Sedangkan kita, para “putthujhana” (yang belum merealisasi kesucian), masih terikat “kamma” , artinya setiap perbuatan kita akan selalu BERBUAH, MENJADI TUNAS KELAHIRAN KEMBALI kita, baik kamma-baik, maupun kamma-tidak-baik... .

Kembali pada pengertian “Inside-Out” :

Disini, siswa Sang Buddha, memiliki keseimbangan-batin yang kuat, ditengah semua BADAI yang ada, baik itu berupa HINAAN, CERCAAN, CACIAN, MAKIAN, KEMARAHAAN, KEBENCIAN, juga sangat tenang-seimbang dalam menghadapi GODAAN, RANGSANGAN-KENAFSUAN, dan lain-lain bentuk dari luar.

Disaat orang2 lain mencaci didepannya, ia mendengar CACI-MAKI itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia : TENANG...SEIMBANG... .

Disaat orang2 lain menghina ia, ia mendengar HINAAN itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia : TENANG...SEIMBANG... ,

Disaat di depannya ada objek-rangsangan-inderawi, semisal seorang perempuan cantik, dengan kulit mulus, dengan suara merdu, dengan olesan2 bau harum semerbak..., maka ia... MELIHAT sekedar MELIHAT, MENDENGAR (suara merdu) sekedar MENDENGAR (suara merdu)..., MEMBAUI/ MENCIUM (bau harum dari tubuh) sekedar MEMBAUI/ MENCIUM (bau harum dari tubuh)..., tidak ada EMOSI yang berperan dalam pikirannya... tidak timbul kenafsuan, tidak timbul keter-rangsang-an.. (Hmm, yang bagian ini sepertinya susah bagi Ko CY nih, hehehehe....:D

)

Begitulah seharusnya kita bersikap, bertindak, sebagai siswa-siswa Sang Buddha...

Semoga Bermanfaat... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



14.

phang said

[Februari 16, 2009 pada 6:36 am](#)

Anumodana buat Bro Ratnakumara untuk penjelasan yang sangat mencerahkan.

Soal inside-out ini adalah bagaimana kita mem-manage bathin kita... sebelumnya coba kita lihat dulu yang outside-in, umumnya dimasyarakat kita ini orang berprinsip outside-in...artinya kondisi bathinnya tergantung pada obyek diluar...misalkan seseorang mendengar bahwa ada orang menghina, dengan demikian, maka didalam bathinnya akan timbul perasaan tidak senang, marah, sedih, dsb... dan mgkn saja timbul dendam dan kehendak untuk membalas dsb...

Dengan berprinsip Outside-in akan banyak pertentangan didalam hidup ini..krn tidak semua hal bisa sesuai harapan kita...

Untuk prinsip inside-out, adalah bagaimana kita mem-manage bathin kita tidak perpengaruh oleh obyek luar sehingga selalu tenang...seimbang...seperti yang dijelaskan oleh bro Ratnakumara:

Disaat orang2 lain menghina ia, ia mendengar HINAAN itu, tapi ia... MENDENGAR hanya sekedar MENDENGAR, tidak ada emosi yang mencampuri pikirannya, ia tidak marah, ia tidak sedih, ia tidak mengumpat, ia tidak menangis, tapi ia : TENANG...SEIMBANG... ,

nah bagaimana kalo ada orang/makhluk yang menderita..dengan prinsip inside-out itu bagaimana?.. Dengan prinsip inside-out, kita melatih kita untuk selalu melakukan KUSALA KAMMA...jd wkt kita melihat yang menderita, tentu harus kita perlu menolongnya tetapi bathin kita tetap tenang..seimbang. Untuk merealisasikan nibbana diperlukan parami...dengan prinsip inside-out kita akan lebih banyak melakukan KUSALA KAMMA sehingga timbunan kamma ini akan membantu kita didalam perjalanan merealisasikan Nibbana.

Semoga bermanfaat..

Semoga semua makhluk berbahagia

Dear Sdr.Phang,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Pattanumodana atas penjelasan anda mengenai “inside-out” yang sangat bermanfaat dan membawa

pencerahan bagi kita semua disini _^_

“ Sabbe satta sabbe pana

Sabbe bhuta ca kevala

Sabbe bhadrani passantu

Ma kinci papamagama”

(“ Semoga semua makhluk, semua makhluk yang hidup, semua yang dilahirkan, dan setiap orang, semoga semuanya dapat melihat kebahagiaan, dan semoga tidak tertimpa kemalangan “)

[Balas](#)



15.

[CY said](#)

[Februari 16, 2009 pada 7:05 am](#)

Salam hormat juga utk bro Ratna ... ,

Memang godaan wanita cantik berkulit mulus dan suara merdu salah satu yang paling sulit diatasi semua orang, namun bagi saya justru point yg “mendengar caci-maki ke kita dan mendengar hanya mendengar tanpa campur tangan emosi dari dalam” itu yg lebih sulit di tahan daripada yg wanita cantik (apalagi kalau saya tidak berbuat salah), kalau yg ttg wanita puji syukur saya sudah jauh lebih maju pengendalian dirinya dari masa kuliah dulu hehehe...

Dan, terimakasih untuk penjelasannya yg cukup gampang untuk saya cerna.

Salam Damai dan Cinta kasih...

[Balas](#)



16.

[hidayat said](#)

[Februari 16, 2009 pada 9:47 am](#)

rahayu..

menambahkan untuk @ Anumodana dan Mas Ratana dalam pemahaman kalimat anda sbb:” mendengar hanya mendengar ditelinga kita tidak terpengaruh emosi atau apa dst..” ini adalah teori tentang pemutusan diri dari kenyataan hidup atau “teori pelarian diri” atau “teori pembiusan”.

kejadian ini misalnya seorang suami yang punya istri nakal atau tidak bisa diatur, atau anak anak yang nakal .. atau istri yang sudah tidak bisa mengatur suami dsb.

pada tahap ini disebut orang “kena masalah”, biasanya oleh temannya diajak sejenak untuk lari dari masalah dengan miras dan narkoba, permasalahan setelah minum miras dan sedikit narkoba ada pikiran jadi “terbebas” tidak ada benci dan suka terhadap kenyataan yang terjadi , yang ada rasa “riang” dari kenyataan hidup yang seharusnya dihadapi dengan nyata: yaitu menerima kejadian dengan ihlas kemudian memperbaikinya, atau tidak bisa menerima dengan memberikan reaksi atas kejadian itu / melawan keadaan / emosi karena hinaan misalnya.

teori pembiusan ini juga dipraktikan pada pasien oprasi bedah dengan memakai obat bius, operasi kecil yang dilakukan tanpa obat bius tanpa rasa sakit, yaitu dengan pengalihan obyek pemikiran misalnya oleh ahli hipnotes .

kalau menurut saya hidup adalah kenyataan dan harus dilakukan dengan sikap bijak dan kenyataan, yaitu “menerima ataukah menolak”, karena kita hidup. kita semua yang berkomputer ini telah menjalani contoh kehidupan yang nyata, atau misalnya “merokok” tidak mungkin kita mengatakan “saya telah diluar rasa enak dan tidak enak saya telah diluar rasa rokok yang sedang saya rokok ini” atau “saya tidak merasakan apa apa” apalagi kalau “saya tidak punya rasa benci dan dendam atau juga rasa sayang kepada semua mahluk didunia karena saya telah terbebas”
wass wb

**Dear mas Hidayat,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
Mas Hidayat..., Hidup itu harus dihadapi... ,
“inside-out” yang dipaparkan Sdr.Phang, berbeda dengan teori “Pembiusan” atau “Pelarian-Diri”.
Justru, kita tidak boleh melakukan hal2 seperti itu.
Tahukah mas Hidayat letak perbedaannya ?
Inside-out, mengandung muatan “KEBIJAKSANAAN” dalam menghadapi dunia.
Sedangkan “Pelarian-diri”, disana tidak ada unsur “KEBIJAKSANAAN”.
Apakah dengan seseorang melarikan diri dari masalah hidup, dengan mabuk-mabukan, dengan minuman-keras, maka, batinnya terbebas dari beban2 masalah ? Tidak, setelah efek “Ekstase” dari obat2 bius / minuman keras tersebut hilang, batinnya masih berkecamuk, masih tak tahu arah harus melangkah, masih frustrasi. Mengapa ? Karena batinnya tidak : TENANG...SEIMBANG..., di dalam menghadapi kasunyatan hidup ; batinnya masih GOYAH, mudah di-OMBANG-AMBING-kan oleh setiap fenomena apapun dari luar (permasalahan2 hidup). Orang2 seperti ini adalah orang2 yang masih berpola “OUTSIDE-IN”, setiap masalah datang, maka ia akan “SHOCK”, goncang, dan mencari pelarian2, sampai yang paling ekstrim, misal : BUNUH-DIRI.
Sedangkan “inside-out”, ia dengan TENANG...SEIMBANG... menghadapi deraan badai dunia... . Saat ia dikhianati teman2nya, ia tidak goyah, tidak sedih, tidak marah, tidak depressi. Saat berbagai permasalahan hidup mendera, ia tidak goyah, tidak sedih, tidak marah, tidak depressi. Meskipun bertubi-tubi badai datang silih berganti, ia tidak pernah “MELARIKAN-DIRI” lalu mendekati minum2an keras, obat2an, dan lain2... . Ia dengan “gagah-berani” menghadapi semua badai tersebut, TENANG..SEIMBANG... .
Nah, justru orang2 yang ber-“inside-out” ini, mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang mendera dirinya dengan “BIJAKSANA”, dan mampu menemukan solusi2 bagi masalahnya, mampu menentukan arah langkah yang jauh lebih baik untuk menuju kehidupan yang lebih baik dan**

berbahagia

Orang2 yang telah memiliki “KEBIJAKSANAAN” seperti ini, batinnya akan terbebas dari setiap permasalahan, tidak akan mudah “patah” meski diterpa angin topan seperti apapun, tidak

“rapuh”...

Demikian , mas Hidayat, sekilas penjelasan dari saya.

Mohon rekan2 se-Dhamma, saudara Phang, dan yang lain2, bila ada kekeliruan dari komentar saya, mohon dikoreksi, atau jika ada saudara2 disini yang bisa menambahkan penjelasan lagi, harap jangan sungkan2 memberi tambahan penjelasan... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

Sukkhi attanam pariharami



17.

[Balas](#)
sugimo said

[Februari 16, 2009 pada 3:39 pm](#)

Yth, Saudara-Saudaraku.

Sekedar berbagi pendapat yang belum tentu universal kebenarannya sebagai berikut :

1. Pada saat tidak tidur (terjaga) terasa gatal digigit nyamuk.
2. Pada saat setengah tidur terasa setengah gatal digigit nyamuk.
3. Pada saat tidur tidak terasa gatal digigit nyamuk.

Padahal yang digigit nyamuk tersebut sama-sama badan yang itu-itu juga.

Ternyata banyak sekali orang yang bisa dan biasa menitipkan kembali rasa (dalam contoh di atas hanya rasa di badan) kepada penguasa rasa pada saat tidak tidur (terjaga).

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.

Terimakasih / Maturnuwun

Salam Hormat dari hati saya yang terdalam untuk Bapak Sugimo, Maturnuwun, terimakasih sekali, atas ilustrasi mengenai “rasa” diatas, sungguh sangat bermanfaat bagi kami semua disini, dan membawa pencerahan bagi jiwa2 yang masih banyak diliputi kegelapan

**Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia”**

Sukhi attanam pariharami...

^_

[Balas](#)



18.

[CY said](#)

[Februari 18, 2009 pada 9:40 am](#)

Wah, tepat sekali jawaban mas Ratna utk mas Hidayat. Sekedar berbagi, saya pernah mempraktekkannya ketika ada masalah IT yg datang beruntun di perusahaan. Ketika saya mematikan rasa cemas dan takut dan mulai menggunakan logika tanpa desakan outside-in maka seluruh masalah bisa diselesaikan lebih cepat dari biasanya.

Kalau yang seperti contoh mas Hidayat, maka saya akan cari pelarian ke minuman keras misalnya atau pelarian lainnya utk menghilangkan stress, dan bisa ditebak akhirnya semua masalah ga selesai2 hehehe...

[Balas](#)



19.

[hidayat said](#)

[Februari 18, 2009 pada 1:46 pm](#)

rahayu...

@ semua teman diskusi disini.. ya itulah cara memandang saya kadang enggak tepat mempryeksikannya, sebenarnya kalau saya belajar tentang semadhi/ atau ajaran-ajaran kehidupan versi buddha begini mungkin akan bisa seiring sejalan, justru pendapat saya tentang yang demikian itu mungkin dianggap sebagai pendapat orang awam, yang perlu dijelaskan oleh mas mas dan Pak Gimo disini.. maaf dan terima kasih telah diperjelas...

wass wb

[Balas](#)



20.

[sugimo said](#)

[Februari 18, 2009 pada 2:23 pm](#)

Yth Saudar-Saudaraku,

Salam dan Hormat kula Kagem Panjenengan Pak Hidayat.

Maturnuwun sanget atas masukannya khususnya terhadap kula, semoga dapat menjadi, menambah wawasan dan etika kula dalam berkomentar.

Semoga kula dan Bapak Hidayat bebas dari permusuhan, bebas dari kemauan buruk, terlepas dari penderitaan, semoga kula dan Bapak Hidayat dapat mempertahankan kebahagiaan masing-masing.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.
Terimakasih/Maturnuwun

[Balas](#)



21.

ratanakumaro said

[Februari 18, 2009 pada 3:01 pm](#)

Dear Mas Hidayat,
Dear Ko CY,
Dear Bapak Sugimo,
Dear all brothers and sisters,
Salam Hormat untuk Anda semua,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
@CY,

Terimakasih atas sharing pengalamannya

@Mas Hidayat

Tidak ada yang bertentangan kok mas, kita kan saling diskusi, diharapkan dengan berdiskusi ini

mendapatkan manfaat bagi batin kita..., terutama dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan

@Bapak Sugimo,

Maturnuwun...

Salam Damai dan Cinta Kasih...

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia dan Tenteram!”

[Balas](#)



22.

Wen Lung Shan~RE said

[Juni 12, 2009 pada 2:28 pm](#)

To: Mas Ratanakumaro

Apa yang anda ambil sebagai obyek meditasi (Samatha)?

Bila anda prakti Vipassana, bisa di share pada kami tehnik mana yg anda gunakan?

Thank's

Ali

.....

Namatthu Buddhassa...

Dear Brother Ali... ,

Ini sebuah pertanyaan yang sangat menarik. Karena ini berarti membuat saya harus menguraikan perjalanan kerohanian saya di dalam Buddha-Dhamma (terutama pertanyaan / permintaan mengenai “Share praktik vipassana, teknik apa yang digunakan”).

Cukup panjang, namun akan saya singkat.

PRAKTEK VIPASSANA YANG MENJENUHKAN

Sekitar akhir bulan Maret / atau sekitar awal bulan April 2003, saya mulai melangkahhkan kaki mengenal Dhamma.

Saat itu, saya mengenal Dhamma melalui bimbingan :

- Bhante Cattamano**
- Samanera Surattano (Sekarang sudah menjadi Bhikkhu)**
- Metta Suripto (Seorang mantan Bhikkhu)**

Singkat cerita, oleh ketiga Beliau itu saya diperkenalkan kepada meditasi Vipassana, menggunakan metode Mahassi Sayadaw.

Namun semua benar-benar menjemukan.

Selama satu tahun, saya hampir tidak mendapatkan manfaat apa2 dari praktik Vipassana saya.

Setiap hari, setiap malam, saya berpraktik vipassana.

Setelah mengambil posisi duduk meditasi, saya mulai mengamati kembang-kempisnya perut.

Selain itu, saya juga mengambil posisi meditasi jalan. Saya keluar melakukan meditasi jalan. Setiap malam. Berjalan-jalan mengelilingi perumahan saya. Begini saya mencatat setiap gerakan langkah kaki yang saya perhatikan :

” Angkat ” , ” Maju ” , ” Turun “ , ” Sentuh ” , ” Tekan “

Semua fenomena batin dan jasmani saya catat.

Namun, saya saat itu belum mendapatkan manfaat apa2 dari meditasi Vipassana. Saya berkata dalam hati,

” Apa gunanya semua ini ? Memperhatikan fenomena batin dan jasmani ? dst... .”

Selama setahun itu, saya bahkan belum bisa :

- Mengetahui perbedaan Nama dan Rupa.
- Mengetahui hubungan sebab akibat pada Nama dan Rupa
- dst (apalagi pengetahuan-pengetahuan (Nyana) yang lainnya).

MENJENUHKAN ; MUAK. Itu kesimpulan saya atas praktik meditasi Vipassana pada setahun pertama saya mengenal Buddhisme. Saya merasa, pasti ada **YANG-KELIRU** pada praktik saya. Tapi saya masih belum tahu, apakah itu [????].

Bahkan, pada tahun pertama ini, saya masih belum mengerti arti **NAMASKARA**, bersujud pada para Bhante.

Kesombongan saya sebagai seorang mantan penganut agama lain dan mantan penghayat Kejawan masih sangat kental. Saya merasa, saat saya belajar Kejawan dahulu kala, saya sudah belajar “Ini” dan “Itu”, yang saya yakin para Bhante itu tidak mengerti[!].

[Maka saya sangat bisa memahami jika ada penganut non-Buddhis yang memandang sebelah-mata kepada Buddha-Dhamma-Sangha ; apalagi kepada Upasaka / Upasika]

MENCARI ABHINNA

Tahun 2004, saya mulai tertarik untuk memiliki “Kekuatan-Batin” istimewa (Abhinna ; Kesaktian).

Praktik saya alihkan , dari yang semula berlatih vipassana saya memilih untuk menempuh latihan **SAMMA-SAMADHI** (Samadhi-Benar).

Saya ingin membuktikan perkataan Buddha!!

Saya ingin membuktikan :

- Apakah ke-31 Alam kehidupan itu nyata ?
- Apakah kemampuan “mata-dewa” (Dibbacakkhu) itu nyata ? Apakah benar setelah melatih samadhi tertentu sesuai petunjuk Buddha, aku bisa menembus alam Brahma ? dst.
- Apakah kemampuan “telinga-dewa” (Dibbasota) itu nyata ?
- Apakah berbagai “Iddhi” , seperti membekukan air, dan lain sebagainya itu nyata ?
- Apakah Cetopariya-nana itu nyata ?
- dst. dst. dst.

Praktis, sejak tahun 2004, saya menceburkan diri dalam praktik **SAMMA-SAMADHI**.

Beberapa Objek Meditasi (Kamatthana) dari 10 Kasina pernah saya coba, yaitu :

- Pathavi
- Cahaya Api / Sinar Matahari
- Angin

Dan, terakhir, saya kembali pada Anapanasati. Ini yang saya gunakan dalam waktu yang sangat panjang, hingga sekarang.

Selama tiga (3) tahun, dengan penuh suka-dukkha-nya, *up and down*, saya melatih samma-samadhi. Berliku-liku.

Hingga di tahun 2007, saya mulai mendapatkan [beberapa] hasil sesuai apa yang ingin saya ketahui.

Namun, hingga tahun 2007 ini, meski saya telah membuktikan beberapa hal dari apa yang saya ingin buktikan melalui samma-samadhi, tapi , **SAYA BELUM JUGA MENEMBUS ANATTA !!!**

Saya masih belum bisa memahami ANATTA!!

Saat itu saya berpendapat,

” Buddha menyesatkan! Mana mungkin **TIDAK-ADA-DIRI** ???!!! Pastilah ada sesuatu didalam diriku ini yang disebut sebagai “**DIRI-SEJATI**” !! Dan Buddha telah tersesat, dengan menolak pandangan adanya sosok “Maha-Kuasa”, :Maha-Pencipta”, dst... !! “

Pendapat saya ini, merupakan pengaruh pemahaman saya yang lama, yang saya dapatkan dari pelajaran Kejawan saya, bahwa adanya suatu “**DIRI-SEJATI**” dan pandangan adanya “Gusti...” yang “Akarya-Jagad”.

Hingga, di sekitar akhir bulan MARET 2007, saya berdiskusi dengan BHANTE DHAMMADIRO, dan banyak bertanya perihal Vipassana.

Oleh Beliau, saya disarankan, untuk mempraktekkan Vipassana sesuai yang ditunjukkan Buddha lewat MAHASATIPATTHANA SUTTA.

Saat itu, Bhante Dhammadiro baru saja menterjemahkan teks MAHASATIPATTHANA SUTTA secara mandiri; Beliau terjemahkan sendiri langsung dari bahasa PALI [Sebagaimana ummat Buddha ketahui, Bhante Dhammadiro sangat mahir dalam bahasa Pali, setelah belajar di Thailand]. Sejak saat itu, saya mulai mempelajari dengan seksama khotbah BUDDHA yang oleh banyak ummat Buddha keliru diterjemahkan sebagai SATU-SATU-nya Jalan mencapai Pembebasan-Sempurna dari Samsara ini [Pada kenyataannya, Buddha menegaskan, bahwa satu-satunya Jalan mencapai Pembebasan-Sempurna dari samsara adalah “Ariya-Atthangika-Magga”, yaitu praktik secara lengkap dan komprehensif dari SILA → SAMADHI → PANNA . Dan Mahasatipatthana-Sutta hanyalah menunjuk pada satu ruas dari Jalan Ariya Beruas Delapan, tepatnya ruas “Samma-Sati” / Perhatian-Benar].

Mulailah saya mempraktikkan Empat-Landasan-Perhatian ini :

a. Kāyā-nupassanā = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap tubuh

b. Vedanā-nupassanā = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap perasaan.

c. Cittā-nupassanā = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap kesadaran.

d. Dhammā-nupassanā = Perhatian-Benar/Perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran.

BAGAIKAN MEMBELAH BUAH SEMANGKA!!

Singkat cerita, pada akhir tahun 2007, saya baru benar-benar memahami ANATTA sebagai buah dari Bhavana-Panna saya.

Dengan bekal Samma-Samadhi yang saya latih, maka pada awal bulan Desember 2007, setelah saya mendapat konsentrasi dan ketenangan yang cukup dalam (menggunakan Anapanasati; sesuai praktek Buddha saat sebelum mencapai Pencerahan-Sempurna), PERHATIAN saya arahkan pada HADAYAVATTHU (tempat yang disebut-sebut sebagai “Asal-Kesadaran”) di HATI saya.

Lalu, saya mulai kembali mempraktikkan keempat-landasan perhatian benar selama sehari-hari (di hari minggu ; setelah tentunya sebelumnya secara kontinyu mempraktekkan Samma-Samadhi dan Samma-Sati setiap harinya).

Terutama pada praktik Kāyā-nupassanā, saat itu saya benar-benar melihat tubuh ini sebagaimana adanya.

Saya amati satu persatu, rambut di kepala. Saya amati dengan seksama.

Kulit kepala, saya amati dengan seksama.

Darah dibawah lapisan kulit. Saya amati dengan seksama.

Tulang-tengkorak, saya amati dengan seksama.

Otak, saya amati dengan seksama.

Lendir, saya amati dengan seksama.

Bulu mata, saya amati dengan seksama.

Bola mata, saya amati dengan seksama.

Urut-urat syaraf dan pembuluh darah, saya amati dengan seksama.

Lidah, saya amati dengan seksama.

Air-Liur, saya amati dengan seksama.

Gigi-gigi dalam mulut, saya amati dengan seksama.

Tenggorokan, saya amati dengan seksama.

Paru-paru, saya amati dengan seksama.

Usus-usus, saya amati dengan seksama,

Ginjal, limpa, empedu, TINJA/TAHI/FESES, saya amati dengan seksama.

Air-kencing, saya amati dengan seksama.

Saya membelah-belah tubuh saya dan melihatnya sebagaimana apa adanya, bagaikan seseorang membelah BUAH-SEMANGKA, dan hanya menemukan air, biji-bijian, daging-daging buah, dll sebagainya.

Saat itu, keempat unsur (Pathavi, Apo, Tejo, Vayu), semuanya menjadi SANGAT-NYATA!

Apapun yang melekat pada cairan, adalah unsur TANAH.

Apapun yang bersifat suhu, itu adalah API.

Angin di dalam perut, yang masuk melalui pori-pori, melalui hidung, dan yang menggelembung-

gelembung hingga menjadi KENTUT, itulah unsur ANGIN.

Air kencing, cairan empedu, cairan darah, ingus, dan lendir² yang lain, itulah AIR.

MENJIJIKAN

Tubuh ini menjijikkan! Sebelum saya melihat ini semua, saya masih memegang pandangan, bahwa satu kesatuan tubuh ini adalah INDAH dan MEMPESONA, Karya Cipta “Sang-Pencipta” yang LUAR BIASA!

Tapi di hari itu, saya melihat semua dengan apa-adanya, tanpa suatu embel-embel pemahaman / doktrin sebelumnya.

Tidak hanya terhadap tubuh saya sendiri, tapi saya melihat hal demikian juga terhadap tubuh semua manusia selain saya, MENJIJIKAN!!

Tidak hanya terhadap tubuh manusia, tapi saya melihat hal demikian juga terhadap semua tubuh makhluk Hidup!!

Tidak hanya terhadap tubuh makhluk hidup, tapi saya melihat hal demikian pada SEMUA BENTUKAN!! Rumah, Mobil, Komputer, Lemari, dan semua benda-benda dari yang tidak berharga hingga yang berharga sekalipun, semuanya dalam KEADAAN TIDAK STABIL!! SEMUA MENUJU KEHANCURAN! Ini salah satu yang saya dapatkan saat itu. Apa yang saya lihat terhadap hal-hal keduniawian, adalah : B A N G K A I .

MENERIMA SEMUA APA ADANYA

Setelah melewati fase-fase rasa JIJIK, saya tiba pada saat dimana, pada akhirnya, saya menerima, MEMANG DEMIKIANLAH ADANYA. Semua adalah paduan dari unsur-unsur ; Pikiran, perasaan, pencerapan, kesadaran, tubuh kita ini, TIDAK-KEKAL, dan PENUH DUKKHA. ANATTA ; SEKALI UNTUK SELAMANYA!!

Pada akhir tahun 2007 / awal Desember 2007 itu, saya sudah melihat apa yang Buddha sabdakan : ANATTA!!

Dan itu, terjadi SEKALI UNTUK SELAMANYA. Sejak saat itu, saya tidak lagi menggenggam pandangan tentang suatu DIRI, “AKU”. Dan kepada diri saya sendiri serta semua orang, saya permaklumkan :

AKU ini ; T I D A K A D A !!

NAFSU TERTUJU PADA APA DAN SIAPA ??

Jika semua tidak-kekal, dukkha, dan tanpa-diri, lalu, nafsu-indriya itu timbul untuk apa ? Untuk mengejar apa ? Apa manfaatnya ?? Nafsu-indriya, hanyalah kebodohan batinku semata yang tidak bisa melihat segala sesuatu apa adanya, bahwa semuanya tidak layak diinginkan, penuh penderitaan, tidak-kekal, dan tanpa-diri.

MELIHAT TUBUH APA-ADANYA

Jika dulu, sebelum saya akhirnya memahami Anatta ini saya melihat sesuatu sebagai suatu kesatuan yang utuh, sempurna, indah, menarik, dan menimbulkan nafsu-keinginan. Setelah saya melihat Anatta, jika saya melihat perempuan, maka inilah yang saya lihat :

– Jika orang lain melihat BIBIR yang RANUM, saya melihat kulit pembungkus bibir yang rentan, mudah sobek, mudah terserang penyakit, saya melihat darah yang berpotensi menjadi nanah, saya melihat lendir, saya melihat KOTORAN-GIGI, saya melihat tulang GIGI.

Pada dasarnya, ketika saya melihat segala sesuatu apapun juga, saat ini, SAYA TIDAK LAGI MENGGENGAM TANDA-TANDA yang “indah”, tetapi saya melihat segalanya sebagai paduan dari unsur-unsur, saya melihat BANGKAI! Mayat-Hidup, yang SUWUNG! Tidak-layak-diinginkan, tidak-patut-dikejar, dukkha, tanpa-diri.

Inilah, titik perjalanan saya dalam menempuh Jalan Dhamma Sang Buddha, saat ini Brother.

Karena semua perjalanan itulah, SADDHA saya terhadap BUDDHA-DHAMMA-SANGHA telah sedemikian dalamnya.

Kini, saya sangat mengerti makna ber-Namaskara, sujud dan menghormat pada BUDDHA-DHAMMA-SANGHA.

Jika dulu, pada awal² tahun memeluk Buddha-Dhamma, saya masih ragu untuk ber-namaskara pada Bhante, sekarang, kepada siapapun Bhante yang saya temui (terutama Sangha Theravadda Indonesia ; karena saya memeluk mazhab ini dan bersosialisasi, berhubungan dengan mazhab ini, tidak dengan mazhab² yang lain), saya akan dengan penuh rasa hormat dan sukur yang sedalam-dalamnya, bersujud, bernamaskara, menghormat para Bhante yang telah berkarma-baik menempuh hidup ke-Bhikkhuan dimana saya sendiri belum masak buah-karma untuk hidup dalam

tatanan Sangha.

Setiap saya ketemu Buddha-Rupam, saya melakukan hal serupa.

BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI
DUTIYAMPI BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
DUTIYAMPI DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
DUTIYAMPI SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI
TATIYAMPI BUDDHAM-SARANAM-GACCHAMI
TATIYAMPI DHAMMAM-SARANAM-GACCHAMI
TATIYAMPI SANGHAM-SARANAM-GACCHAMI

Saya kira , cukup sekian kisah dari saya Brother Wen Lung Shan. Satu catatan dari saya (yang tentunya Brother WLS sudah sangat memahaminya) ;

Praktik Vipassana An-Sich, tidaklah cukup. Tidak adanya konsentrasi yang kuat dan dalam, akan menyulitkan seseorang menyingkap Anicca-Dukkha-Anatta, tanpa konsentrasi yang kuat (samadhi) , akan sulit diperoleh Bhavana-Panna ; Kebijakan-melalui-Penembusan. Oleh Karena itulah, bahkan Buddha sendiri menunjukkan praktek yang lengkap, integral dan komprehensif dari SILA-SAMADHI-PANNA. Tidak bisa jika hanya salah satunya saja.

Mettacittena,

Ratana Kumaro.

[Balas](#)



o

Tedy said

[Juni 16, 2009 pada 9:04 pm](#)

Natthi me saranam annam
Buddho me saranam varam
Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada
Natthi me saranam annam
Dhammo me saranam varam
Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada
Natthi me saranam annam
Sangho me saranam varam
Etena sacca vajjena
Sotthi me hotu sabbada

[Balas](#)



23.

[ratanakumaro](#) said

[Juni 15, 2009 pada 11:26 am](#)

To : Brother Wen Lung Shan.

Diatas saya sudah memberikan jawaban kepada anda Bro.

Semoga cukup menjelaskan.

Anumodana, Mettacittena,

Ratana Kumaro.

[Balas](#)



24.

[ratanakumaro](#) said

[Juni 19, 2009 pada 1:31 pm](#)

Pada akhirnya, mencari yang lebih tinggi dari semua keduniawian.

Melepaskan satu demi satu hal keduniawian , melangkah, menuju **N I B B A N A**

Semoga, saya segera merealisasi Nibbana.. ,
Semoga, Semua Makhluk Tiba saatnya Merealisasi Nibbana...
Sadhu..sadhu..sadhu..

[Balas](#)



25.

[Wen Lung Shan](#) said

[Juni 24, 2009 pada 10:31 am](#)

To; Mas ratanakumaro

Thank's atas pemaparan perjalanan spiritual anda.

Pertanyaan saya masih ada 2 lagi.

1. Apakah anda memiliki Saddha 100% terhadap Buddha Sasana?

2. Apakah dengan melakukan upacara Buddhis anda merasa bertambah Saddha anda terhadap Buddha Sasana? Atau anda tertarik dengan upacara agama I**** atau K***** atau H**** atau yg lainnya?

Itu saja pertanyaan saya. Dan apabila jawabannya sesuai dengan yg saya harapkan saya akan membuat pernyataan sekaligus pertegasan tentang anda.

Anumodana atas penjelasan anda Avuso.

Wen Lung Shan

[Balas](#)



26.

[ratanakumaro](#) said

[Juni 24, 2009 pada 10:55 am](#)

Dear Brother Wen Lung Shan..,

Ini jawaban saya atas pertanyaan anda :

1. **Saya mempunyai SADDHA 100% terhadap Buddha-Sasana.**

Tidak ada keraguan lagi dalam diri saya terhadap Buddha-Dhamma.

Mengapa ? Karena saya telah banyak membuktikan Dhamma yang dibabarkan Sang Buddha.

Sebelum melihat "Anatta", nafsu keinginan saya begitu kuatnya terhadap keduniawian dan keindriyaan.

Bahkan saddha saya saat itupun masih belum genap 100 % terhadap Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha.

Namun, setelah melihat Anatta (serta setelah melihat berbagai Dhamma yang diajarkan Sang Buddha), itu menjadi titik-balik bagi perjalanan hidup saya.

Saya melihat ketidak-berartian dari segala apapun hal keduniawian.

Dan saya sekarang telah merasakan bahwa ada kebahagiaan-sejati yang jauh lebih tinggi daripada kesenangan nafsu indriya.

Saya belum bisa jadi Bhikkhu, karena, saya masih memiliki kedua orang tua yang telah tua renta, dimana kedua orang tua tersebut bersandar pada pundak saya. Jika saya pergi meninggalkan mereka untuk hidup menjadi seorang petapa-Buddhis (Bhikkhu), lalu siapakah yang akan merawat mereka ?

Begitulah Brother Wen Lung Shan.

Sehingga, sekali lagi, saya menjawab pertanyaan anda.

Tidak ada keraguan lagi dalam diri saya terhadap Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha.

Tidak ada keraguan lagi bagi saya untuk melangkah kaki menuju Nibbana, melepaskan keduniawian, meskipun saat ini belumlah masak buah-kamma saya untuk menjadi seorang Bhikkhu.

2. **Dengan melaksanakan puja-Bhakti (dan upacara-upacara keagamaan Buddhis), Saddha saya kepada Sang Ti-Ratana : Buddha-Dhamma-Sangha, menjadi bertambah kuat dan dalam, semakin teguh tak tergoyahkan.**

Saya sudah sangat menikmati manfaat berjalan dalam "Jalan" yang ditunjukkan Sang Buddha.

Dan oleh karenanya, saya sangat berterimakasih kepada Ti-Ratana, karena telah menunjukkan "Jalan-Pembebasan" ini.

Sebelum bertemu Ti-Ratana, maka saya tak pernah yakin, sesungguhnya apakah tujuan hidup ini ?

Mencari, mencari, mencari... .

Dan setelah bertemu Sang Ti-Ratana , serta membuktikan banyak hal dari Dhamma yang dipaparkan Sang Buddha, saya kini telah hidup dalam "kediaman-indah", *kedamaian, kebahagiaan-sejati, kebahagiaan* "N I B B A N A".

Atau anda tertarik dengan upacara agama I**** atau K***** atau H**** atau yg lainnya?

Untuk yang ini, tentunya sudah tidak ada lagi ketertarikan, dan sudah tidak melihat manfaat darinya yang mampu membawa kepada pembebasan-sejati dari samsara. MESKIPUN, tentunya saya menghormati mereka-mereka yang masih menjalankannya. Semoga, pada suatu waktu nanti, mereka bisa merealisasi Dhamma Sang Buddha, itu yang selalu saya harapkan dan pujikan kepada mereka.

Demikian sdr.Wen Lung Shan , jawaban saya atas pertanyaan anda.

Semoga anda memahaminya.

Anumodana atas kepedulian anda, Avuso,

Ratana Kumaro.

[Balas](#)



27.

[Wen Lung Shan~RE said](#)

[Juli 16, 2009 pada 10:23 am](#)

To: Mas Ratana Kumaro

Sekali lagi ucapkan anumodana atas penuturan anda yang telah berada di JALAN, untuk itu saya akan sangat banyak meminta nasihat dari anda mengenai perjalanan spiritual saya tentang tahapan Nana yg telah dan akan saya lewati dalam Vipassana. Hal itu akan sangat membantu saya untuk dapat berada di JALAN yg Sang Buddha maksudkan.

.....

Namo Buddhaya, sdr. Wen Lung Shan,

Salam Hormat dari saya

Rekan Wen Lung Shan, Saya rasa, anda sebenarnya sudah jauh lebih berpengalaman bila dibandingkan dengan saya. Sebab, saya sendiri baru memeluk Buddha-Dhamma pada tahun 2003, dan baru “mengerti” Vipassana (teori, praktik, maksud & tujuan, dll) praktis kurang lebih baru 2 tahunan saja.

Karena itu, saya rasa, saya pun bukan orang yang tepat untuk “dimintai-nasehat” oleh anda. Justru seharusnya, saya musti banyak belajar dari Anda. Sebab, saya yakin, anda telah jauh lebih memahami “Pariyati-Dhamma”, anda juga telah lebih lama menempa diri dalam “Patipatti-Dhamma”, dan saya yakin, anda telah mencapai dan menikmati “Pativedha-Dhamma”.

Namun mungkin justru ini kesempatan bagi saya untuk sharing pada anda, dan tentunya anda mempunyai pandangan2 tertentu, atau pengertian2 tertentu, yang saya sendiri belum mengerti. Harap anda sudi berbagi pada saya dan kami semua disini.

.....

Pengalaman saat bermeditasi:

Begini Mas, saat saya latihan Vipassana, beraditthana 1 jam untuk tidak bergerak, saya arahkan pikiran saya pada gerakan/proses kembang kempisnya perut (Vitakka), semua kesadaran saya telah saya letakkan pada gerakan kembang kempisnya perut (vicara), selanjutnya, timbul semangat untuk berada di kembang kempis perut (piti), nivarana muncul, saya amati dari yg paling dominan, setelah hal tersebut selesai bila tak ada nivarana yg terlalu mengganggu maka saya kembali pada kembang kempisnya perut.

Keesokkan harinya, seperti biasa berlatih 1 jam sehari vipassana, maka saat kembang kempisnya terarahkan kembali, saya terkonsep dengan napas, tertarik dan mengikuti napas, memang saya akui hal tersebut sangat nyaman sekali Mas. Sehingga saya tertangkap oleh kenikmatan napas yg sepenuhnya terkendali oleh manodvara.

Setelah itu saya tersadar agar semua kesadaran teralihkan kembali ke kembang kempisnya perut. Namun setelah merasakan kenikmatan napas tersebut, penyelidikan saya terhadap nama dan rupa terlihat lebih pres dan jernih menurut saya.

1. Apakah dengan tercampurnya kembang kempis perut akan membuat vipassana menjadi maju atau merosot? Karena dalam beberapa sesi tanya jawab, Bhante Titthatketuko selalu berkata ‘Pernapasan tidak mengembangkan kesadaran (panna)!!! Namun dalam hal ini saya menjadi pres dan cepat mengamati timbul tenggelamnya nama rupa saat bermeditasi vipassana.

.....

Dear sdr. Wen Lung Shan..

Perkenalkan saya sharing pengetahuan dengan anda. Bila ada kekeliruan, mohon koreksinya.

∧

Bila kita telah mulai ber-vipassana, kemudian kita tertarik, terpicat dan mengikuti napas, sehingga mendapat ketenangan yang dalam darinya, dan pikiran jadi terkonsentrasi pada keluar dan masuknya napas, menurut saya, kita terperangkap dalam salah satu vipassanaupakilesa, yaitu "Passadi". Hanya, biasanya setahu saya vipassanaupakilesa ini akan timbul pada saat Nana ke-3 (Sammāsana-Nana).

Passadi, sepanjang pemahaman saya, adalah ketenangan dalam menguasai "Jhāna". Saat ini, kita merasa telah terbebas dari keduniawian (*padahal sebelumnya belum, dan masih sangat jauh,*

bukankah begitu sdr. WLS), karena tidak ada keserakahan (lobha), kemarahan/kebencian (dosa), dan ketidaktahuan (moha). Rasa nikmat/nyaman dalam memperhatikan keluar-masuk napas ini adalah "piti", dan ini pun juga hasil dari meditasi ketenangan (samatha), bukan dari meditasi vipassana (dan bukankah ini juga termasuk dalam salah satu vipassanaupakilesa?). Sehingga, dalam hal ini, saya berpendapat, "keterperangkapan" kita terhadap keluar-masuknya napas, menyebabkan kemerosotan latihan vipassana kita.

Namun, saya tidak sependapat dengan Bhante Titthaketuko yang menyatakan bahwa "*Pernapasan tidak mengembangkan kesadaran (panna)!*".

Mengapa saya tidak sependapat dengan pernyataan itu, sebab, Sang Buddha sendiri, dalam Mahasatipatthanasutta, mengajarkan untuk menggunakan perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar sebagai landasan perhatian terus menerus pada badan jasmani (*kayanupassana*)? Begini Sang Buddha bersabda =

Wahai para Bhikkhu, lalu bagaimanakah 'seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh'? Wahai para Bhikkhu, seorang bhikkhu di Ajaran ini, baik berdiam di hutan, berdiam di pangkal pohon, atau berdiam di bangunan kosong, duduk bertatakan alas duduk, menegakkan lurus tubuh, memusatkan perhatian pada objek di hadapan. Ia dengan perhatian bernafas masuk, dengan perhatian bernafas keluar. Ia, saat bernafas masuk panjang, menyadari penuh, 'Saya sedang bernafas masuk panjang;' saat bernafas keluar panjang, menyadari penuh, 'Saya sedang bernafas keluar panjang;' saat bernafas masuk pendek, menyadari penuh, 'Saya sedang bernafas masuk pendek;' atau, saat bernafas keluar pendek, menyadari penuh, 'Saya sedang bernafas keluar pendek;' Ia berlatih, 'Saya akan (dengan) mengerti jelas seluruh pernafasan bernafas-masuk.' Ia berlatih, 'Saya akan (dengan) mengerti jelas seluruh pernafasan bernafas-keluar.' Ia berlatih, 'Saya akan (dengan) menenangkan pernafasan, bernafas-masuk.' Ia berlatih, 'Saya akan (dengan) menenangkan pernafasan, bernafas-keluar.'

Demikian inilah, seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh bagian dalam, merenungkan tubuh di tubuh bagian luar, atau merenungkan tubuh di tubuh bagian dalam dan luar. Ia merenungkan kemunculan di tubuh, merenungkan kepadaman di tubuh, atau merenungkan kemunculan dan kepadaman di tubuh. Perhatiannya yang menjadi tegak kokoh, bahwasanya 'Ini adalah tubuh,' sekadar demi pengetahuan, sekadar demi perenungan. Ia berdiam tak terlekat oleh kotoran batin, tidak melekat pada apa pun di dunia. Demikianlah, wahai para Bhikkhu, seorang bhikkhu merenungkan tubuh di tubuh.

Sehingga, dari sabda Sang Buddha tersebut, bukankah dinyatakan oleh Beliau bahwa perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar bisa (dan akan) mengembangkan kesadaran (*Panna*)?

Kemudian, mengenai hal dimana setelah rekan Wen Lung Shan "terperangkap" dalam ketenangan dan kenyamanan mendalam ketika memperhatikan napas-masuk dan napas-keluar, kemudian anda bisa mengamati "timbul" dan "lenyap"-nya nama dan rupa, menurut saya, penjelasannya adalah, karena saat itu, anda telah mendapatkan konsentrasi yang cukup kuat (*sebagai hasil dari ketenangan yang diperoleh dari perhatian pada napas-masuk dan napas-keluar*), sehingga dengan kekuatan "gema" konsentrasi tersebut, kita bisa jauh lebih mudah untuk melakukan "pengamatan" / "perhatian-benar" (*samma-sati*).

Dalam hal ini, saya sendiri senantiasa memilih jalan ini. Yakni, saya tidak pernah melakukan vipassana secara langsung (*direct-vipassana*), tetapi selalu saya dahului dengan latihan "samma-

samadhi” dengan metode “anapanasati”. Setelah saya memperoleh ketenangan/konsentrasi, saya menggunakan kekuatan “gema” konsentrasi yang saya peroleh tadi, untuk melakukan vipassana. Sebab, sejujurnya, saya seorang siswa Sang Buddha yang suka mengejar perolehan “Abhinna” (*kekuatan-batin-istimewa*), tidak rela jika hanya mendapatkan “asavakhayanana” (*pengetahuan*

untuk mencabut seluruh akar kekotoran batin) saja pada akhirnya

Dan, sebenarnya, Sang Buddha sendiri ketika detik2 mencapai Pencerahan-Sempurna, didahului dengan pencapaian Keempat (4) Rupa-Jhana. Beliau menyatakan, setelah batin Beliau kuat, kokoh, lentur, lunak, mudah diarahkan, barulah Beliau memperoleh Tiga-Pengetahuan-Sejati sebagai hasil Pencerahan Beliau.

Dari situ, saya sendiri tergerak untuk senantiasa melatih diri dalam “samma-samadhi” hingga

benar2 mantap, baru kemudian ber-vipassana. Ini praktik yang saya pilih..

.....

2. Apa cirinya dari tindakan batin seseorang yg telah meraih Nama Rupa Pariccheda Nana?

.....

Sdr. Wen Lung Shan, saya agak kurang paham dengan pertanyaan ini.

Jika pertanyaannya adalah, “Apakah ciri2 / tanda2 pencapaian Nama Rupa Pariccheda Nana (*pengetahuan mengenai perbedaan antara nama (batin) dan rupa (jasmani)*) ? “

Maka, jawaban saya =

Seseorang yang telah mencapai “Nama-Rupa Pariccheda Nana”, ia akan / telah mencapai pengertian secara langsung mengenai perbedaan nama (batin) dan rupa (jasmani). Aspek “fisik” atau “jasmani” (rupa) diketahui dengan jelas sebagai “rupa”, tanpa ada “embel2” konsep “roh” didalamnya (*ini artinya ia telah memahami secara langsung tidak adanya “roh” disana*).

Unsur-unsur dari bentuk yang berwujud diketahuinya secara langsung. Aspek “batin” (nama) beserta keempat unsur batiniah (*perasaan, pencerapan, bentuk-bentuk pikiran, kesadaran*), diketahuinya secara langsung, tanpa dilandasi konsep “roh” yang melekat padanya.

Saat itu, objek meditasi muncul sebagai dua bagian yang secara fungsional berbeda (yaitu sebagai “nama” dan “rupa”), dan tidak lagi nampak sebagai satu kesatuan / unit yang “tunggal”. Dan meditator mulai melepaskan pandangan spekulatif tentang adanya “diri”/”roh”/”pribadi”.

Sepengetahuan saya, “Nama Rupa Pariccheda Nana” ini akan dicapai setelah lengkapnya ketiga kesucian yang pertama, yaitu =

I. Sila Visuddhi (*Kesucian-Sila*)

II. Citta-Visuddhi (*Kesucian-Pikiran*)

III. Ditthi-Visuddhi (*Kesucian-Pandangan*)

Sehingga, ciri2 batin seseorang yang telah mencapai “Nana” pertama dari meditasi vipassana ini, tentunya telah mencapai *kesucian sila, kesucian pikiran, dan kesucian pandangan*.

Mengenai bagaimana meditator bisa membedakan “nama” dan “rupa”, tentunya saya sudah tidak perlu lagi menjelaskan hal tersebut kepada anda, karena saya yakin anda sendiri telah

mengetahuinya dan mengalaminya, bukan begitu...

.....

3. Mana yg lebih dulu, apakah Paccaya Pariggaha Nana atau Sammasana Nana? Pengalaman saya kok lebih dulu memahami Tilakkhana atas fenomena batin dan jasmani selanjutnya hubungan sebab akibat anatar sankhara dengan nama rupa.

.....

Apa yang menjadi pengalaman saya “Paccaya Pariggaha Nana” (Pengetahuan mengenai hubungan sebab dan akibat Nama dan Rupa), muncul mendahului “Sammasana Nana” (pengetahuan melalui pemahaman “nama” dan “rupa” sebagai Ti-lakkhana (Anicca, Dukkha, Anatta)).

Segera setelah mengetahui perbedaan “Nama” dan “Rupa”, kita melihat hubungan “jasmani” (rupa) dan “batin” (nama).

Setiap “tindakan” diawali oleh suatu proses mental, yaitu keinginan. Semisal sewaktu kita bermeditasi-jalan : saat timbul keinginan untuk mengangkat kaki, maka barulah kemudian kita mengangkat kaki tersebut. Sebenarnya, bila diamati dengan seksama, maka keinginan tersebut tidak

hanya berperan saat kita hendak mengangkat kaki, tapi semua tindakan dan gerakan lainnya sesungguhnya dimulai oleh proses mental yang disebut “keinginan” ini. Memang, untuk dapat menyadari bagaimana kedua proses ini bekerja (*jasmani dan batin*) dan bagaimana kedua hal tersebut saling berhubungan satu sama lain, kita membutuhkan konsentrasi yang sangat kuat. Bila dapat mengamati keinginan, maka barulah kita memahami hubungan antara gerakan kaki pada saat meditasi jalan dengan proses mental (*batin*). Tanpa adanya suatu maksud tertentu atau “keinginan”, suatu gerakan tak mungkin dilakukan. Demikianlah kita akhirnya memahami hukum sebab-akibat disaat kita melakukan meditasi jalan.

Dalam beberapa kasus, hubungan sebab akibat yang terjadi berkebalikan dengan contoh diatas. Misal, saat melakukan anapanasati, “Rupa” menjadi sebab, dan “nama” menjadi akibat, saat menarik napas, muncul kesadaran menarik napas masuk, saat mengeluarkan napas, muncul kesadaran mengeluarkan napas. Atau saat menggunakan objek kembang-kempisnya perut, saat perut mengembang naik, kesadaran mengikutinya. Demikian seterusnya berlaku pada objek2 perhatian yang lain (saat duduk, berdiri, dll.).

Setelah mencapai “Kesucian dengan Mengatasi Keraguan” (*Kankhavitranavisuddhi*) yang setahu saya dicapai setelah diperolehnya “*Paccaya Pariggaha Nana*”, maka sebelum mencapai “Kesucian dengan Pengetahuan dan Pandangan mengenai Jalan dan Bukan Jalan” (*Maggamaggananadassanavisudhi*), kita akan mencapai “*Sammasana Nana*” (Pengetahuan dengan pemahaman) terlebih dahulu.

Sammasana Nana muncul di antara “Kankhavitranavisuddhi” dan “Maggamaggananadassanavisudhi”, namun tidak termasuk kedalam salah satu dari kedua jenis kesucian tersebut.

Setelah tercapainya kedua Nana sebelumnya, dan kita terus berkonsentrasi, kita melihat bagaimana “nama” dan “rupa” terus “timbul” dan “lenyap”. Memahami “timbul” dan “lenyap” bentuk2 “nama” dan “rupa” secara terpisah ataupun sendiri-sendiri, mengamati peralihan-peralihan dalam proses “timbul” dan “lenyap”, kemudian kita memahami karakteristik ketidak-kekalan (*anicca*), kemudian mengikuti pemahaman karakteristik penderitaan (*dukkha*), dan terakhir karakteristik ke-tanpa-diri-an (*anatta*), semuanya menjadi jelas terlihat.

Tidak kekal (*anicca*) karena segala sesuatu hanya “timbul” dan “lenyap”, merupakan penderitaan (*dukkha*) karena kenyataan bahwa segala sesuatu hanya “timbul” dan “lenyap” (menakutkan), tanpa-aku (*anatta*) karena tidak ditemukannya “inti” disana.

Demikian menurut pemahaman saya, rekan Wen Lung Shan.

Jika ada kekeliruan, mohon koreksi dari anda.

.....

Mohon bimbingannya agar saya dapat berada di JALAN.

.....

Jangan berlebihan, sdr. Wen Lung Shan.

Saya sebenarnya lebih “*junior*” bila dibandingkan dengan anda yang telah lebih lama menempa diri dalam Buddha-Dhamma. Saya siswa yang lebih junior dari anda, sehingga menurut saya tidak sepatutnya anda berkata demikian. Karena saya justru membutuhkan banyak bimbingan dari para senior, termasuk dari anda, sdr. Wen Lung Shan.

.....

Anumodana atas perhatiannya.

Mettacitena

Wen Lung Shan

.....

Anumodana atas perhatian anda terhadap blog Ratna Kumara ini khususnya dan perkembangan

Buddha-Dhamma di Indonesia umumnya

Mettacitena,

Salam Hormat dari Saya,

Ratana Kumaro.

[Balas](#)



Tedy~RE said

[Juli 17, 2009 pada 8:53 pm](#)

Dear My Brother Ratana,

Apakah benar dalam menempuh anapanasati (samatha) malah justru bisa terperangkap upadana/cengkeraman? Anumodana atas dhammadesana anda.

With metta,

Tedy

.....

Dear Tedy

Jika kita setelah mencapai “samadhi” menjadi melekat padanya, maka memang menurut saya “samadhi” itu akan menjadi sebuah kemelekatan yang menghambat pada “pembebasan”.

Karena, seorang yogi yang melekat pada pencapaian “konsentrasi-tercepat”-nya , akan terlahir pada alam2 Rupa-Dhatu maupun Arupa-Dhatu. Sehingga dengan demikian ia belumlah mengakhiri siklus samsara.

Karena itulah, dalam Alagaddupama-Sutta Sang Buddha menegaskan :

“Para Bhikkhu, ketika kalian mengetahui bahwa Dhamma mirip dengan rakit, bahkan keadaan-keadaan yang baik pun seharusnya kalian tinggalkan, apalagi keadaan-keadaan yang buruk.”

Dalam penjelasan Majjhima-Nikaya dijelaskan, dengan sabda ini Sang Buddha mengajarkan, bahwa samatha (ketenangan) dan pandangan-cerah (vipassan) itupun pada akhirnya harus dilepaskan, apalagi hal-hal yang rendah, vulgar seperti nafsu-indriya.

Begitu Tedy.

Jadi, menurut saya, kita memang harus melatih diri dalam tiga latihan :

SILA -> SAMADHI -> PANNA

Setelah kelak “terbebas” , bahkan “yang-baik-baik” itupun akhirnya harus dilepaskan

Untuk rekan2 se-Dhamma, jika ada kekeliruan, mohon koreksinya. _/_

Sotthi te hotu Sabbada,

Sadhu,Sadhu,Sadhu.

[Balas](#)



o

Tedy~RE said

[Juli 18, 2009 pada 4:16 pm](#)

Dear my brother Ratana,

Namun, sesungguhnya apakah menurut anda, bagus jika saya melekat dengan samatha (untuk saat ini). Sebab menurut Ajahn Brahm dalam buku “*Superpower Mindfulness*” dan dipertegas dalam buku “Hidup senang mati tenang”, bahwa melekat pada kebahagiaan (jhana) meditasi tidak masalah, malah dianjurkan. Saya pun sebetulnya setuju dengan pernyataan beliau. Anumodana atas dhammadesana anda.

With metta,

Tedy

.....

Dear Tedy

Saya sendiri adalah pihak yang mendukung pandangan para praktisi yang lebih menekankan pada praktik “samatha” terlebih dahulu sebelum masuk vipassana.

Saya selalu menyatakan pada banyak rekan2 Buddhis, bahwa alangkah baiknya kita mempraktekkan ajaran Buddha dengan lengkap :

SILA -> SAMADHI -> PANNA.

Inilah JALAN, yang bila dijabarkan menjad “Ariya-Atthangika-Magga”.

Sang Buddha sendiri selalu bersabda :

Hanyalah melalui Jalan ini, bukan yang lain,
yang dapat menyucikan seseorang.
Ikutilah Jalan ini dan melenyapkan semua kejahatan
tanpa sisa. “ (Dhammapada, Magga Vagga ; 20:2)
“Diantara semua Jalan, Jalan Suci yang beruas delapan
adalah yang terbaik...dst.” (Dhammapada, Magga Vagga ; 20:1)

Dan , SAMADHI itulah ruas dimana kita “mengkonsentrasikan-pikiran” untuk meraih tingkat2 “konsentrasi-tercerap”.

Sang Buddha sendiri yang mengajarkan hal itu (Sila → Samadhi → Panna), lalu mengapa banyak pihak yang menentang praktik “Samadhi” (dalam artian, menafikan / me-negasi-kan pentingnya arti sebuah pencapaian “konsentrasi-tercerap”) ?

Demikian Sang Buddha bersabda dalam salah satu Sutta berkaitan dengan Samadhi (pencapaian Jhana) =

“ Para Bhikkhu, seorang Bhikkhu yang mempraktikkan (Jhana) pathavi Kasina sekalipun hanya sesaat, untuk sejentikan jari-jari tangan saja, dikatakan menjadi seorang Bhikkhu yang tidak kosong dari Jhana, yang mengikuti ajaran Sang Guru yang berlaku sesuai dengan nasihatnya, [Anguttara Nikaya, I.41]

Samadhi ini pula, yang akan menghantarkan kita pada pencapaian “TEVIJJO” (Tiga- Pengetahuan-Sejati) =

1. Pubbenivasanussati nana ; mengetahui kehidupannya (tumimbal-lahirnya sendiri) yang lampau.
2. Cutupapata nana ; mengetahui tumimbal lahir dari makhluk2 hidup, darimana sebelum dilahirkan dan akan terlahir dimana setelah kematiannya.
3. Asavakhaya nana, mengetahui jalan melenyapkan nafsu kekotoran batin.

Pula, Samadhi inilah yang akan menghantarkan kita pada berbagai “Iddhividhi” (Kesaktian).

Meskipun oleh beberapa kalangan Buddhis hal2 berupa Iddhividhi, Dibbasota, Dibbacakkhu, Pubbenivasanussati-nana, cutupapata-nana, dll, tidaklah-penting bagi pengikisan “Lobha, Dosa, dan, Moha”, akan tetapi, menurut pendapat saya pribadi, Pencerahan tidak akan “lengkap” tanpa hadirnya pengetahuan2 tersebut.

Mungkin, saya bisa dibilang seorang praktisi Buddhis yang “straight”, “orthodox” ; yaitu yang menjalankan PERSIS seperti apa yang diajarkan Buddha, berusaha selengkap-lengkapnyanya menjalankan ajaran Buddha tanpa meninggalkan satu ruas-pun.

Sehingga, bila ada perdebatan “SAMATHA VS VIPASSANA”, maka saya adalah kubu ” SAMATHA OKE, VIPASSANA JUGA WAJIB!” Dan tidak hanya itu, harus dilalui semua langkah2, tahap2 termasuk tujuh tahap-pensucian (7 Visuddhi) =

- (I) the purification of morality (sila-visuddhi) -Pemurnian Sila
- (II) the purification of mind (citta-visuddhi) -Pemurnian Pikiran
- (III) the purification of view (ditthi-visuddhi)-Pemurnian pandangan
- (IV) the purification by overcoming doubt (kankhāvitāraṇa-visuddhi)-Pemurnian hancurnya keraguan
- (V) the purification by knowledge and vision of what is path and not-path (maggāmagga-ñānadassana-visuddhi)- pemurnian pengetahuan dan pandangan tentang jalan dan bukan jalan.
- (VI) the purification by knowledge and vision of the path-progress (patipadā-ñānadassana-visuddhi) Pemurnian pengetahuan dan pandangan ttg kemajuan(dalam latihan)
- (VII) the purification of knowledge and vision (ñānadassana-visuddhi); -Pemurnian pengetahuan dan pandangan

Begitu Tedy.

Jangan ragu, latihlah diri kita , dalam SILA → SAMADHI → PANNA.

Perteguh latihan SILA kita, hingga benar2 mantap. Jangan pernah melanggar SILA.

Lalu, perteguh latihan SAMADHI kita, hingga benar2 mantap, kokoh, tercapai “konsentrasi-tercerap”.

Kemudian, perteguh dan capilah “PANNA”.

Begitu pendapat saya.

Untuk rekan2 se-Dhamma, bila ada kekeliruan dari pengutaraan saya, mohon koreksinya.
May All Beings b Happy and Well,
Sadhu,Sadhu,Sadhu.

[Balas](#)



▪ **cinsong said**

[Mei 27, 2011 pada 10:13 am](#)

Ehmmm...saya sependapat dgn perbincangan ini. yg patut kita ketahui bersama bahwa jika seorang "guru" mengajarkan "ajaran"nya..maka guru yang baik akan memberikan pelajaran sesuai dengan tingkatan yang "sekiranya" mampu dicerna oleh para muridnya...artinya bahwa " KITA SENDIRILAH YANG PADA AKHIRNYA HARUS DATANG DAN BUKTIKAN" kalo dengan penjelasan Terkait Ajanh Bram saja anda sudah merasakan "semacam SETUJU" alangkah itu sudah bagus karena apa yang disampaikan oleh Beliau setidaknya "MENGENA" pada diri avuso...dan membangkitkan VIRIYA untuk Belajar Lagi....

[Balas](#)

29.



Wen Lung Shan said

[Juli 21, 2009 pada 1:07 pm](#)

To: Mas Ratnakumaro

Anumodana atas ulasannya yg membuat batin saya bangkit viriya untuk selalu mengamati gerak gerik batin dan jasmani.

Sebagai renungan:

"Sang Buddha tidak dapat menolong kita. Apakah yang dapat menolong kita? Warisan Buddha (Dhamma) yang mampu menolong kita. Dengan cara menyelami proses Tilakkhana. Untuk dapat menyelami Tilakkhana kita harus bervipassana."

Ceramah Dhamma dari: U Ba Khin.

Semoga semua makhluk mampu insight ke dalam nama rupa, sehingga mampu 'melihat' proses Tilakkhana dengan sebenarnya.

Sadhu.

[Balas](#)

30.



ommm said

[Agustus 12, 2009 pada 3:59 am](#)

makasih

[Balas](#)

31.



saifudin said

[Maret 17, 2010 pada 1:26 am](#)

terimakasih atas penjelasanya

[Balas](#)

32.



sukmana said

[Mei 17, 2010 pada 2:47 am](#)

to all,

adakah seorang, (minimal), sotapanna, pemasuk arus, disini?

to ratana kumaro, apakah anda seorang sotapanna?

mettacittena

[Balas](#)



o

cinsong said

[Mei 27, 2011 pada 10:00 am](#)

hahhaa.....

ya ibarat kita kalo mo tau dia dokter atau bukan, ya kita juga harus jadi dokter.....

tapi slama kita menjalani apa yang telah Sang Buddha ajarkan dengan tekun, Saya Yakin, bahwa
Pertanyaan yang ditanyakan akan dapat jawabannya sendiri.

senantiasa meminimiliasi kadar LODOMOTIVI.

sadhu.

[Balas](#)



33.

koko wayank dugem said

[Maret 28, 2011 pada 2:00 pm](#)

salam damai sejahtera.....

mhn ptunjuk,klo sy mau belajar meditasi untuk di jogja sy hrs bertemu dng siapa yg dpt mengajarkan sy
bermeditasi???terimakasih.....

nmr HP sy 087738023692

[Balas](#)



34.

erfana said

[Agustus 10, 2011 pada 1:56 am](#)

saya tingal di sekitaran magelang muntlan saya harus belajar samadhi di mana yaa,,,,,,,,,,,,,

[Balas](#)



35.

danil said

[Agustus 11, 2011 pada 12:19 pm](#)

boleh ijin share atas tulisan and coment2 yg baik tuk tman2 yg membutuhkan nya?terima kasih

[Balas](#)



36.

Gusman said

[Desember 14, 2012 pada 9:58 pm](#)

maaf ,salam kenal.... Assalammualaikum.. LALALALALa... ..(Buddha)..... melebihi segala
pembentukan.. tidak mengerti..... tidak tahu.... tidak perduli..... semoga saya mensyukuri keberadaan..

semoga saya mensyukuri ketiadaan.. semoga saya tidak lupa bernafas... LAILLAHAILLALLAH ...

wassalamualaikum.. trims. xD <<<< "TIDAK APA-APA " tenang_seimbang.. zzz (-.-) ...

[Balas](#)



37.

Juliong said

[Desember 30, 2014 pada 9:49 pm](#)

Minta izin share ya..koko yang baik hati yang nulis web ini..

anumodana..

Vaya dhamma sankhara, appamadena sampadetha.

[Balas](#)

ASUBHA BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa “

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Manusia umumnya memiliki nafsu seksual yang meluap-luap; begitu mudah tergoda oleh bau harum wangi-wangian yang disempatkan ke kulit manusia, begitu haus akan belaian, begitu bernafsu melihat kepadatan dan ke-“sintal”-an tubuh. Hal-hal ini merupakan salah satu sebab manusia terikat dalam samsara, dan tidak bisa menggapai kebebasan sempurna dari penderitaan. Untuk anda yang memiliki watak seperti ini, maka, daripada anda membiasakan diri berpikir, berucap, dan berbuat “porno”, daripada membiasakan diri membuka web-web pornografi, ada baiknya sesekali merenungkan sajian-sajian istimewa di bawah ini, sebagai sebuah bahan perenungan, bahwa apa yang selama ini membuat anda tergila-gila, tidaklah berarti, dan bahwa semuanya adalah : tidak-kekal, oleh karenanya tidak layak diinginkan. Apa yang saya sajikan dibawah ini adalah kammattana yang disebut sebagai “sepuluh asubha”.

Asubha, artinya menjijikkan. Bhavana, adalah pengembangan batin. Cara pemikiran yang sesuai atau perkembangan pengertian terhadap sesuai sifat kotor dari badan jasmani, adalah disebut “asubha bhavana”. Pengembangan batin terhadap “kekotoran” ini telah dianjurkan Sang Buddha sebagai suatu praktek yang penting di dalam kalimat2 sebagai berikut :

“ Asubham, Rahula, bhvanam bhavehi, asubham hi te Rahula, bhvanam bhavayato yo rago so pahiyissati”.

Arti : “Kembangkanlah, Rahula, asubha bhavana, karena apabila engkau mengembangkannya, maka kenafsuan akan berakhir.” (Majjhima Nikaya. I. 424).

“ Asubha bhavetabba ragassa pahanaya”.

Arti : Perenungan terhadap Asubha harus dilaksanakan untuk penghancuran nafsu-nafsu”. (Anguttara Nikaya.IV.357).

Yang menyebabkan semua makhluk bekelana dalam samsara adalah karena :

1. Keserakahan akan keindriaan (Lobha)
2. Kebencian (Dosa)
3. Kebodohan batin / kegelapan batin (Moha) ; yakni batin yang tanpa “kebijaksanaan” (Panna) dalam memahami dan memandang dunia.

Makhluk2 yang berdiam di alam dunia indria dikuasai oleh keinginan yang berfungsi melalui lima (5) indra. Untuk banyak alasan, badan jasmani tidak hanya merupakan suatu belenggu yang mencegah pelepasan dari kesengsaraan, tetapi juga merupakan suatu gangguan yang terus menerus.

Karena itu, belenggu “keindriaan” ini harus dipatahkan bila kebahagiaan-sejati (Nibbana) ingin diraih. Kita memerlukan kebijaksanaan untuk mematahkan ini, yaitu bahwa segala didunia ini tidak ada yang kekal, termasuk badan jasmani.

Perenungan terhadap badan jasmani sebagai hal yang menjijikkan dalam Dhamasangani yang berkaitan dengan pencapaian Jhana Pertama digolongkan sebagai berikut :

1. Uddhumataka : Suatu mayat menggebang.

Mayat menggebang, mencontohkan kelapukan badan jasmani. Perenungan terhadap mayat menggebang cocok bagi seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan / kemolekan / ke-seksi-an bentuk tubuh.



2. Vinilaka : Suatu mayat berubah warna.
Menunjukkan kelapukkan kulit, sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan kulit dan wajah.



3. Vipibbaka : Suatu mayat bernanah.

Mayat bernanah dengan bau busuk yang keluar dari luka pada badan jasmani, cocok bagi seseorang yang bernafsu terhadap bau manis badan, yang dihasilkan dengan cara2 buatan, seperti parfum, bunga-bunga, wangi-wangian, dan salep-salepan.



4. Vicchiddaka : Suatu mayat membelah.
Mayat membelah, menunjukkan adanya bermacam-macam lubang didalam badan jasmani adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap bentuk badan jasmani yang “padat-berisi” / sintal / “sekel” (bahenol).





5. Vikkhatitaka : Suatu mayat tersobek-sobek.

Mayat tersobek-sobek menggambarkan kehancuran dari kesempurnaan dan kepadatan daging adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kepadatan daging di dalam bagian-bagian tertentu badan jasmani seperti dada, pantat, paha, dan lain-lain.









6. Vikkhittaka : Suatu mayat terpisah-pisah.

Mayat terpisah-pisah dengan anggota-anggota badan jasmani yang berserakan, adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap pergerakan badan jasmani yang lemah lembut, anggun, ayu, lemah gemulai.





7. Hatavikkhittaka : Suatu mayat terpotong dan terpisah-pisah.
Mayat yang terpotong-potong dan terpisah-pisah dengan sendi-sendi yang terlepas, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kesempurnaan sambungan-sambungan badan jasmani.



8. Lohitaka : Suatu mayat berdarah.
Mayat berdarah, menunjukkan kejjikan badan jasmani yang dilumuri dengan darah, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan yang dihasilkan oleh perhiasan-perhiasan.

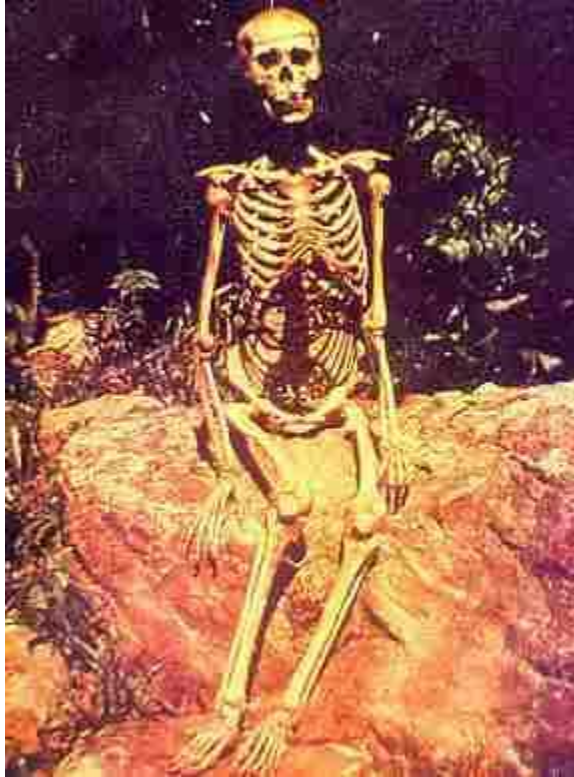


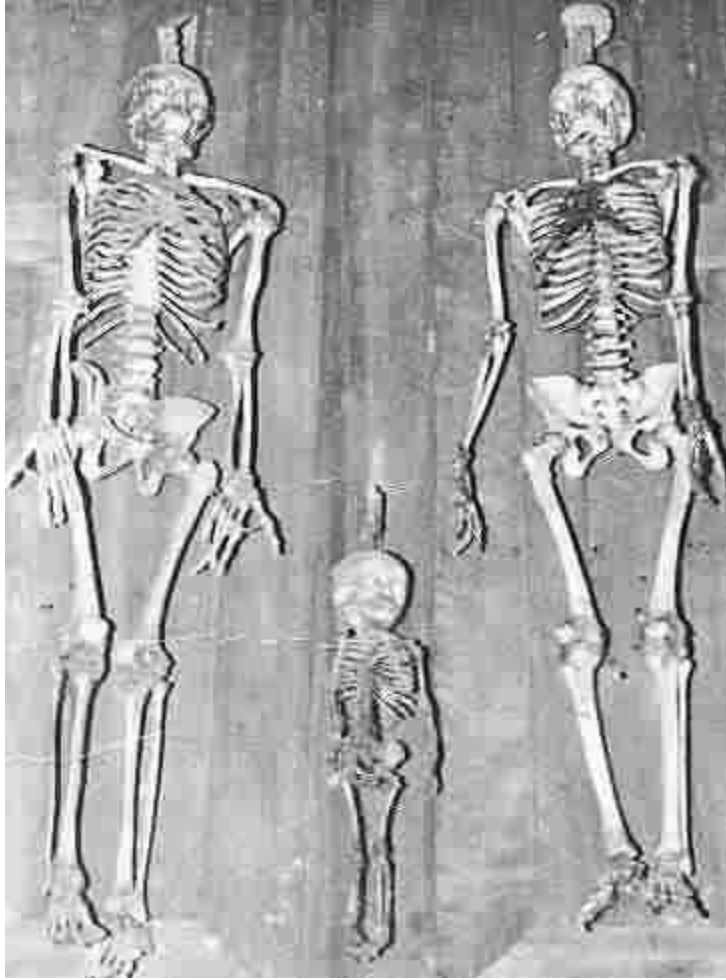
9. Puluvaka : Suatu mayat dikerumuni oleh cacing-cacing. Mayat dikerumuni cacing-cacing, menggambarkan keadaan badan jasmani yang dikerumuni berbagai jenis cacing , belatung, ulat , dan binatang-binatang menjijikkan, adalah sesuai terhadap seseorang yang bernafsu terhadap kecantikan yang dihasilkan oleh perhiasan-perhiasan.



10. Atthika : Suatu kerangka mayat / tulang-belulang.

Tulang kerangka, menggambarkan kengerian dari tulang-tulang badan jasmani, adalah sesuai bagi seseorang yang bernafsu terhadap kesempurnaan dari gigi dan kuku-kuku.





Inilah kesepuluh golongan mayat yang dapat digunakan menjadi objek pemusatan perhatian bagi yang memiliki “Raga Carita”. Kesepuluh golongan mayat ini sepatutnya kita renungkan, hingga meresap dalam batin, dan lalu kita menarik kesimpulan, ” Tubuhku ini juga demikian halnya, terserang pembusukan dan kelapukan, tak terhindarkan.” Demikianlah wacana ini saya sajikan untuk anda semua, semoga bermanfaat bagi perkembangan batin kita semua. Semoga kita semua mencapai pembebasan dari samsara.

“ Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhhluk Hidup Berbahagia!)

Sadhu... Sadhu... Sadhu... .

— **RATANA KUMARO / RATNA KUMARA / RATYA MARDIKA** —

Semarang Barat, Minggu Pon, 25 Januari 2009

28 Tanggapan to “ASUBHA BHAVANA”

1.



ratanakumaro said

[Januari 25, 2009 pada 7:09 pm](#)

“ Sabbe Sankhara Anicca “, Segala sesuatu yang berkondisi/bersyarat adalah tidak kekal (ANICCA).

“ Sabbe Sankhara Dukkha “, Segala sesuatu yang berkondisi/bersyarat adalah penderitaan (DUKKHA).

“ Sabbe Dhamma Anatta “, Segala sesuatu baik yang yang Berkondisi/Bersyarat (tercipta) maupun yang Tidak-Berkondisi / Tidak-Bersyarat (tidak-tercipta), tidaklah mempunyai inti diri yang sejati / jiwa didalamnya (ANATTA).

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta”

(Semoga Semua Makhhluk Hidup Berbahagia)

“Sadhu...Sadhu...Sadhu...”

[Balas](#)



2.

kangBoed said

[Januari 26, 2009 pada 4:01 am](#)

Hirup teh keudah NGAJINAHAN mengaji diri menahan nafsu, PEURIH jeung NARIMO, itulah modal ya mass
Salam Persahabatan

[Balas](#)



3.

hidayat said

[Januari 26, 2009 pada 4:13 pm](#)

rahayu

ya ya gambarnya ngeri... seperti pepatah : gajah mati meninggalkan gading, macan mati meninggalkan belang
sedangkan manusia yang mati meninggalkan kebajikan..

tidak ada yang abadi, semua sesat, menyukuri segala yang ada kadang pemberian tuhan yang besar kita katakan
sedikit, berbahagialah dengan apa yang ada semua karunia tuhan tidak sedikit.

wass wb

[Balas](#)



4.

ratanakumaro said

[Januari 26, 2009 pada 4:18 pm](#)

Rahayu Mas Hidayat,

Assalamu'alaikum wr.wb,...

Eh mas, itu panjenengan nulis “Tuhan” kok huruf “t” didepan kok kecil ?? hehe...

Ya mas, kita harus selalu bersyukur atas apa yang ada. Kebanyakan orang tidak bersyukur, lalu sering marah2,
merasa “kekurangan”, lalu jadi lupa-daratan mas. Wah,lha ini yang lama2 jadi penyebab “stress” dan kriminalitas ya
mas ??

Maturnuwun. Itu ada komentar dari saya untuk anda di blognya mas Ngabehi... .

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



5.

Dodo YOgya~Kearifan Samudera dan Matahari said

[Januari 27, 2009 pada 5:26 pm](#)

haturnuwun Saudaraku mas Ratana...

Kebiasaam akan makhluk yang memiliki perangkat tubuh yang indah ini merupakan sistem yang sangat
menggambarkan kesadaran.,Sangat tiadak berarti bila kesadaran yang menggerakkan tubuh sudah terlepas...

,dengan tuntasnya ,..

“Ada derita, tapi TIDAK ADA yang menderita,

Ada suka, tapi TIDAK ADA yang bersuka-cita,

Ada nama, tapi TIDAK ADA yang bernama,

Ada rupa, tapi TIDAK ADA yang ber-rupa,

Ada Jalan, tapi TIDAK ADA yang menempuhnya,

Ada Nibbana, tapi TIDAK ADA yang mencapainya,

AKU ini ... ; T I D A K A D A .”

Maturnuwun sampun kersa tindak mriki mas Dodo... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



6.

Dodo said

[Februari 8, 2009 pada 9:01 pm](#)

Dear Mas Ratana Terkasih ,...

Dear Mas Dodo yang Terhormat...,

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Masih sekedar menyimak nggeh ,...
terimakasih dengan sajian yg sangat memberikan banyak inspirasi ,...

**Maturnuwun ugi,
Semoga benar2 bermanfaat bagi kemajuan spiritual kita bersama...,**

Saya hanya bisa mengatakan ,..
Kita sesama hidup di dunia ini ,..
Mendapatkan kemudahan sekaligus Kemelekatan Hidup yang sangat Melekat hingga terasa sangat Nyata,..
Sya hanya yakini,..semua ini ilusi

Kita sekedar di beri keleuasaan menerima kesempatan ,...
untuk menjadikan APA yang antah berantah di kehidupan ini utk di rasakan kembali sangat sederhana,..
Yang lebih rumit apa yang ada dalam diri kita ..

**Leres , Mas Dodo...,
Lebih baik memperhatikan diri kita sendiri...,
Menghapus dan mengikis kekotoran-kekotoran batin...Keserakahan akan ke-indriya-an (LOBHA),
Kebencian / Kemarahan (DOSA), dan Kegelapan Batin (MOHA ; Batin yang tanpa “penembusan” akan
“hakekat-sejati”, tanpa penembusan terhadap “Corak-Dunia” , Tidak-kekak, dukah, dan tidak-ada “Aku”).**

Sedikit nitip sindenan saya nggeh mas,..biar ketok semangat nyimaknya disini
Saat duduk diyem ,...
Aku bukan apa apa dan siapa siapa,
Aku hanya tahu Semua Butuh Hidup dan Tumbuh
Aku hanya tahu semua sudah ada ,.
Dan ,..
Aku akan makin terbelenggu dan berputar dari sebuah kehendakku semata ,.bila semua itu dipertanyakan,..
Aku hanya tahu aku Tidak lebih dari sebuah bias Debu yang ada....
Aku sangat meyakini...
Semua ini bukan kebetulan...utk apa Lahir Hidup dan Mati ..
Setauku .
Saat Nafas itu terlepas dari tubuhku ,.
Aku tidak mampu kembali lagi..
Aku sudah tidak mungkin berpikir tentang aku lagi...
Aku tidak mungkin merasakan apa apa lagi...
AKU tidak punya mata lagi utk melihat
Aku tidak punya telinga lagi untuk mendengar ...
Aku tidak punya Hati lagi ...
AKU tidak punya apa apa lagi....
Bahkan utk mengingat Syukur dalam Kematianku...
Saat ini aku hanya berusaha belajar menyadari ,...
AKU hanya ingin Hidup dan Ber Karya..sejuah apa yag ada ,.
Saat melintas disadarkan ...
Detik ini aku teringat lagi ..

Kematian itu akan datang menjemputku dan siapapun
Siapapun tidak punya Daya Upaya apa apa lagi ,..
Siapapun sudah kembali tanpa ada perbedaan apa apa lagi...
Hanya Satu ,... ingin yang kusadari KELAK
AKU hanya ingin menikmati keMATIanku kelak dalam kebisuanku ..

**Inggih, saya juga nitip sindenan kagem panjenengan sekalian... ,
” Aku menciptakan penjaraku sendiri...,
AKU berputar-putar dalam ilusiku sendiri...,
Aku terjebak dalam jebakanku sendiri... ,
Aku mengejar yang tak perlu...,
Mendiami tempat yang tak seharusnya didiami... ,
Akhirnya aku mengerti, Akulah segala penyebabnya...,
“AKU-lah AWAL dan AKHIR”
Akulah Alpha dan Omega... ,
Aku yang mengawali, Aku sendiri pula yang harus Mengakhiri... ,
Kini aku tahu siapa “pembangun” rumah ini... ,
Tidak akan ada lagi kelahiran kembaliku... ,
Tidak akan ada lagi jerat-jerat yang kuciptakan sendiri... ,
Demikian, Tercerahkanlah sudah, tertembuslah sudah semuanya... .”**

Pamuji Rahayu selalu ,..
Salam Sejati

**Pamuji Rahayu...,
Salam Sejati... ,
Salam Damai dan Cinta Kasih dari saya untuk Panjenengan dan Semua Makhluk Hidup di Segenap Penjuru
Alam Semesta... .
Semoga Semua Makhluk Tiba Saatnya Merealisisi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati...,
“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”
(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)
Sadhu...Sadhu...Sadhu... .**

[Balas](#)



7.

[sabdalangit](#) said

[Februari 9, 2009 pada 5:01 am](#)

Mohon saya bertanya sedikit atas ketidak tahuan saya Mas Ratna.

**Selamat datang mas Sabdalangit,
Sungguh berbahagia kami mendapat tamu seperti anda...,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Apakah Asubha Bhavana merupakan upaya untuk menggapai NIRVANA ? senada dgn hakekat “laku” prihatin untuk menyingkirkan NAR (api/ke-aku-an/nafsu/iblis) agar menghidupkan NUR (cahaya suci/cahyo sejati). Membungkam nafsu negatif untuk menggapai nafsul mutmainah ?!

**Yang terhormat mas Sabdalangit...,
Perkenankan saya memberi jawaban atas pertanyaan panjenengan... .
Asubha bhavana merupakan salah satu pokok landasan pemusatan perhatian yang digunakan untuk melakukan samma-samadhi (samadhi yang benar) dan samma-sati (perhatian-benar), yang cocok bagi seseorang yang memiliki “Raga-Carita”, atau watak yang sangat bernafsu terhadap keduniawian... .
Dengan memusatkan perhatian serta merenungkan asubha, kita menjadi memahami, dan menembus “TIGA-CORAK-DUNIA” (Ti-lakkhana), ialah : 1. TIDAK-KEKAL (Anicca) ; 2. PENDERITAAN (Dukha) ; 3. TIDAK-ADA-AKU (Anatta).**

Disini , kita memperhatikan, bahwa apa yang ada dalam “persepsi” batin kita mengenai kecantikan, adalah semu ; ilusi semata.

Kita menemukan, bahwa bedak, perhiasan, wangi-wangian, semuanya tetap tidak mampu menutupi hakekat sejati dari tubuh-jasmani , yang sesungguhnya tidak kekal, penuh penderitaan, dan bukan “Aku” ; bahwa tubuh ini terdiri dari unsur-unsur penyusun , kotoran2, ingus, lendir, dahak, tahi / tinja, kuku, mata, rambut, usus, jantung, ginjal, limpa, empedu, kandung kemih, air kencing, dan lain2 sebagainya.

Seseorang yang belum “tercerahkan” , akan tergila-gila, memandang tubuh lawan jenis dengan kenafsuan, namun yang telah menembus ketiga corak dunia, akan memandangnya tanpa kenafsuan, bagaikan memandang suatu karung yang padat penuh berisi pasir, biji2an padi, daun-daunan, sampah, tanah liat, debu, dan lain-lain unsur-unsur di alam semesta ini.

Inilah “DHAMMA” . Sejatinya, tidak ada sesuatu apapun yang disebut “AKU”. Seperti halnya, tidak ada satu pun yang bisa benar2 disebut sebagai “RUMAH”, karena apa yang ada di persepsi kita sebagai rumah, hanyalah gabungan unsur-unsur : atap, pintu, engsel pintu, jendela, kaca jendela gordin, lantai, paku, triplex, kayu, besi, pasir, semen, dan lain-lain sebagainya.

Dengan menyadari ini, seseorang akan memotong kemelekatannya kepada keduniawian, karena menyadari bahwa semua hanyalah “FANA” , “ILUSI”, “SEMU”, TIDAK ADA... .

TUBUH (RUPA) , bukan “AKU”,

JIWA (NAMA) , bukan “AKU”,

Dengan demikian, seseorang yang telah menembus “Tiga-Corak-Keberadaan” atau “Tiga-Corak-Dunia” ini, ia akan segera menuntaskan perjalanannya, menyelesaikan semuanya , dan segera menembus “NIBBANA” (Sanskrit : NIRVANA) , keadaan tanpa-kematian (AMERTA)... Karena keadaan-dengan-kematian, hanya ada di ke-31 alam kehidupan, baik di dunia manusia, hewan, setan, neraka, surga, dunia para dewa, hingga dunia para Brahma.

Mekaten, mas Sabdalangit yang terhormat... ,

Semoga bermanfaat...

Semoga Kita Semua Tiba Saatnya Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati... ,

“Ada PENDERITAAN, tapi TIDAK ADA yang “menderita”... ,

Ada JALAN, tapi TIDAK ADA yang “menempuhnya”... ,

Ada NIBBANA, tapi TIDAK ADA yang “mencapainya”... .

“AKU” ini, T I D A K A D A . “

terimakasih pencerahannya.

salam sejati, cinta dan damai untuk sluruh makhluk

rahayu

Maturnuwun ugi...,

Salam Sejati,

Salam Damai dan Cinta Kasih dari Saya untuk Panjenengan,

Dan untuk Semua Makhluk di Segenap Alam Semesta ini... ,

Rahayu... .

[Balas](#)



8.

[sabdalangit said](#)

[Februari 9, 2009 pada 10:33 am](#)

Matur sembah nuwun mas Ratana yg wicak dan prayitna. Sungguh uraian yg sangat gamblang. dan siapapun dapat mengambil hikmah akan nilai universal yg ada pada relung “sastra jendra” (tasawuf). Hanya istilah lidah, aksara, warna kulit, suku, dan titik awal endekatan yg membedakan. jalan setapak jumlahnya ribuan, jutaan bahkan milyaran sebanyak manusia dan seluruh makhluk hidup di jagad raya ini. Tapi tujuan tetap tunggal. Nun tinggi di alam “awang-uwung”, yg tdk setiap orang mampu menggapainya.

salam sejati, damai cinta kasih kepada seluruh makhluk

mugi tansah pinaringan karaharjan, kasantosan, lan rahayu ingkang sami pinanggih

sabdalangit's web

[Balas](#)



9.

SumEgo said

[Februari 9, 2009 pada 2:47 pm](#)

Salam tetepangan Mas Ratna Kumara

Nderek maos lan ngopi serattannipun nggih mas Ratna... dereng saget maringi comment....

Salam Sejati

[Balas](#)



10.

ratanakumaro said

[Februari 10, 2009 pada 3:43 am](#)

Dear mas Sabdalangit,

Dear mas SumEgo...

Sugeng rawuh, mangga pinarak, dipun sekeca'aken... ,

Hanya inilah sajian yang ada disini,

Tentunya mempunyai cita rasa yang 'khas' dan 'unik' , dan semoga bermanfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama... .

Maturnuwun mas Sabdalangit, atas pituturnya yang indah... .

Salam Damai dan Cinta Kasih

“Semoga Semua Makhhluk Telah Tiba Saatnya Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



11.

CY said

[Februari 11, 2009 pada 11:14 am](#)

Bro, segala sesuatu walaupun yg se-mengerikan di atas, efek kejutnya tergantung pada keindahan dan keaslian visualnya, krn gbr2 diatas kadar “real” nya ga begitu “high fidelity”, kok rasanya belum bisa mengguncang batin saya sewaktu melihatnya. (gbr.nya terlihat kurang asli gitu lho hehehe...)

Nah, kalo melihat aslinya langsung.. baru saya ga selera makan sehari semalam huehehehe...

[Balas](#)



12.

kangBoed said

[Februari 11, 2009 pada 4:41 pm](#)

Salam Persahabatan dalam Cinta dan kasih sayang

Dear Broooo Ratna Kumara Yang cuaaaaaeemmmmm

Kesadaran diri sejati meliputi sang diri

Sungguh ternyata tak ada yang berbeda

Kesejatian yang tak pernah disadari

Sungguh semua bias dari cahaya kang pinuji

Warna, perbedaan, apapun itu adalah satu kepalsuan belaka

setiap warna membela warnanya dan merendahkan warna yang lainnya

sungguh saudaraku semua itu bukanlah kebenaran sejati

Itu hanyalah membenaran sekali lagi membenaran he he he

Kebenaran Sejati hanyalah satu

jika masih dua tiga atau empat

Sekali lagi itu bukan Kesejatian

Itu hanyalah Kepalsuan yang menutup mata kita semuanya

Ternyata semua warna semua rupa semua bentuk dan semuanya

Hanyalah bias dari warna yang satu rupa yang satu

Tiada yang lain tiada bukan hanya satu

bias itu terlihat ketika kesadaran diri sejati meliputi

Oh alangkah indahnya dan sempurnanya

Jika setiap warna dan rupa yang berbeda ini bersatu

Bersatu dalam kedamaian dan kasih sayang
Dalam kesadaran akan Kebenaran Sejati
Maka akan terlihatlah nuansa warna warni yang indah
rupa rupa bentuk yang saling mengisi kekosongan
membentuk satu bangunan yang kokoh dan kuat
dari bahan yang berbeda dan berrupa rupa
Bangunan kesejatian
Menara kesadaran diri
Pintu kebenaran sejati
Berlantaikan Kasih Sayang
Damai dan indahlah bumi ini
Sejahteralah badan ini
Ini hanya ada dalam lamunan
Lamunan si botol kosong yang tak pernah berhenti melamun
Mohon maaf kalau botol kosong ini ngawur, tapi yaitu tadi andaikan lamunan itu menjadi suatu kenyataan
yaaaaaaa sudahlah
Salam Sejati
Botol Kosong
[Balas](#)

13.



lovepassword said

[Februari 11, 2009 pada 6:15 pm](#)

Gambarnya memang nyeremin. Hiks. Tapi aslinya memang pasti lebih nyeremin. Soalnya segala macam bau pasti membuat kepala pusing. Waduh. SALAM MAS RATNA KUMARA.

[Balas](#)

14.



ratanakumaro said

[Februari 12, 2009 pada 4:55 am](#)

Dear Bro kangBoed,

Dear lovepassword,

Dear para pengunjung,

Salam Hormat untuk Anda Semuanya,

@kangBoed,

” Di dalam gua yang gelap, carilah terang

Di hadapan, terhampar rintangan-rintangan

Carilah satu celah diantara semua celah,

Karena disana itulah ada Jalan... ,

Itulah Jalan yang sejati,

Yang Akan mengantar kepada Kebahagiaan Sejati,

Kepada Pencerahan Sejati,

Kehidupan Kekal dan Abadi... ”

@lovepassword,

hihi...iya ya, cukup nyeremin itu gambarnya. Memang pasti lebih serem yang aslinya, nanti kalau bisa tak cariin

yang lebih jelas deh, hehe...

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Telah Tiba Saatnya Meraih Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)

15.



Bocah_Cilik said

[Februari 12, 2009 pada 7:40 am](#)

Wah Sueeerem Jadi mual-mual mau Muntah....., Mas Ratna Gak ada gambar yg lebih menjijikkan lagi kah... he he he.....

Salam Kenal yo mas..., saya yakin orang yang baru lihat Gambar seperti itu dijamin bakal g doyan makan seharian dan nyaris sekali termasuk saya... he he he...

Salam Damai Penuh Cinta Kasih untuk Semua yang masih berjalan.... ingin menuju KEBENARAN SEJATI.

[Balas](#)



16.

ratanakumaro said

[Februari 12, 2009 pada 8:50 am](#)

Dear Bocah_Cilik,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih....,

Selamat datang mas, salam kenal, salam hangat dan salam persahabatan dari saya. Silakan menikmati sajian2 di blog

ini mas, semoga membawa manfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



17.

SumEgo said

[Februari 13, 2009 pada 1:43 pm](#)

Terus terang ngeri gambarnya mas.....

Dear mas SumEgo...,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Hihihi...

Ya memang itulah mas, sejatinya “RUPA” kita ,

Tidak kekal, Duka, dan bukan “Aku”

sugesti yg bagus buat mengkoreksi perjalanan dan pengalaman hidup biar nggak hanya jadi retorika...

Iya, benar sekali... ,

Supaya kita segera sadar, betapa waktu kita tidak banyak,

Betapa apapun didunia ini yang kita kejar sesungguhnya tidak berarti “Fana”,

Supaya kita segera menggapai kebahagiaan sejati ... : N I R V A N A

cuma bahasanya mungkinyg membuat loading memory sy kurang cepet.

Iya, bahasa... ,

Bahasa diciptakan manusia, untuk mewujudkan simbol2 atas suatu maksud, supaya bisa lebih mudah dipahami, disampaikan... ,

Tidak perlu memusingkan bahasanya mas, yang penting, hayati saja apa makna dan maksud dari yang disampaikan... ,

Semoga menemukan manfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama mas... .

salam rahayu Mas Ratna

Semoga smua makluk damai dan bahagia

**Salam Rahayu mas SumEgo,
Semoga Anda Sekeluarga, Senantiasa Hidup Bahagia, Sejahtera, Sentausa, Damai... ,
Dengan Penuh Cinta Kasih... ,
[Balas](#)**



18.

kangBoed said

[Februari 14, 2009 pada 9:57 am](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih

Dear broo ku tersayang dan tercengeng

Hidup adalah satu perjalanan dalam pencarian

Sadar maupun tidak sadar setiap jiwa ini dituntun kesana

Ya ya pencarian, pencarian akan hakikat hidup

Kedamaian, Kesadaran dan Kebenaran yang sejati

Salah dan benar hanyalah sebuah perjalanan

Perjalanan mencari sesuatu yang telah lama hilang

Sesuatu yang sangat dirindukan setelah sekian lama

Ya dulu kita berkumpul dan bersatu dalam HaribaanNYA

Alangkah lebih baiknya jika sang diri mulai menyadari akan pencariannya

Meninggalkan batasan dan ukuran yang selama ini dipakai

Ya sadarilah pencarian itu tidaklah akan pernah berakhir

Sampai akhirnya waktu pun sudahlah habis terbuang percuma

Panca indera bukanlah patokan maupun ukuran kita

Ingat panca indera hanya untuk perlengkapan di sini

Ya panca indera hanyalah barang baru yang akan hancur termakan waktu

Tiada sedikitpun kekekalan dan keabadiannya

Apa yang kita lihat, Apa yang kita dengar

Apa yang kita tangkap dari luar diri kita

hanyalah menimbulkan ilusi dan kepalsuan

Akal pikiran, logika, Angan angan itulah dunia kepalsuan

Tetapi ternyata di dalam diri kita ada sesuatu bagian yang lama sekali

Dia kekal dan abadi dan selalu merindukan jalan pulang

Dia sebuah daging yang bernama hati Nurani yang terdalam

Sebagai pancaran dari ruh kita yang kekal abadi

Ya Hati ini ternyata sungguh dahsyat dan luar biasa

Disanalah letaknya kedamaian

Disanalah munculnya cinta dan kasih sayang

Disanalah terbitnya keikhlasa dan ketulusan

Ya hanya dari sebuah hati yang sudah dibangkitkan dari kematiannya

Hati yang sudah hidup dan memancarkan sinar kehidupan

Hati yang terdalam sungguh suatu ukuran yang nyata dalam perjalanan kita

Yaaaa hati yang hiduuup makin hiduuup dan tambah hiduuup

Salam sayang brooooooot.....her Ratna Kumara

botole kosong

Dear Bro kangBoed....,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Terimakasih atas puisi2 indah ini,

Saya yakin ini keluar dari hati anda yang terdalam,

Yang memancarkan kesadaran dan cinta-kasih,

Apa yang kita butuhkan sekarang,

Juga apa yang dibutuhkan oleh masyarakat makhluk hidup sekarang,

Adalah CINTA-KASIH, WELAS-ASIH,

yang tidak terbatas, tidak bersyarat... ,

Mari mas, kita bersama-sama menebarkan kesejukan,
Menebarkan cinta-kasih kepada seluruh masyarakat makhluk hidup di alam semesta ini,
Kita mulai dari lingkungan terdekat kita sendiri... ,
Maturnuwun... ,
Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”
[Balas](#)



19.

[SumEgo](#) said

[Februari 14, 2009 pada 3:39 pm](#)

Dear Mas Ratna Kumara...

**Dear mas SumEgo,
Selamat datang kembali,
Salam Hormat untuk Anda...,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,**

Keikhlasan doa serta kebaikan yang anda tanam semoga berbuah lebih HARUM serta MANIS yang akan selalu menyertai Panjenengan dan orang2 terkasih anda ketujuan hidup yang SEJATI.

Maturnuwun, sama2 mas...

Belajar mengerti memahami simbolisasi bahasa sesama berarti satu langkah awal mengikis Kumpulan Ego dlm menuju sebuah kedamaian vertikal horizontal. Sadar atau tidak, didalam Ego tidak ada kebenaran SEJATI dan berapa byk yang telah menjadi “korban” sepanjang peradaban ini tercipta yang semua akibat diperbudak Ego.

Iya, betul sekali mas, leres... .

Jadi “alergi” tumrap “bahasaning” lian berarti masih ada duri yang bercokol dalam hati dan selanjutnya Panjenengan Ingkang waskito yang lebih bisa mengulasnya....karena bahasa “RASA” diluar jangkauan pengetahuan saya...

Iya, “alergi” terhadap bahasa orang lain berarti masih ada duri yang bercokol dalam hati kita. Inilah salah satu kekeliruan yang telah banyak terjadi dan tidak perlu diulangi lagi oleh kita sedaya mas, maturnuwun...

.

“ASUBHA BHAVETABBA RAGASSA PAHANAYA”

Mudah-mudahan para intelejen KEBENCIAN dalam diri ini tidak memperbudak jiwadan perjalanan hidup saya.

Mohon Maaf ya... Mas Ratana apabila ada kalimat yang kurang berkenan.

Mohon koreksinya.

Sudah sangat pas, mas... ,

Oiya, ada rumusan bagi pengembangan cinta-kasih, yang pertama-tama ditujukan bagi diri sendiri :

” Aham avero homi, abyapajjo homi, anigho homi, sukhi attanam pariharami ”

Artinya :

” Semoga saya bebas dari permusuhan, kemauan jahat, dan terlepas dari penderitaan, semoga saya dapat mempertahankan kebahagiaan saya sendiri. ‘

Rumusan ini sangat bermanfaat untuk mengikis kemarahan dan kebencian. Kemudian dapat diperluas, kata “saya” diganti dengan subjek tertentu yang kita tuju, atau kita ganti dengan “semua-makhluk”.

Semoga bermanfaat mas, bagi perkembangan spiritual kita bersama.

Semoga semua makhluk damai dan bahagia

Sadhu...Sadhu....Sadhu.... ,

Salam Sejati

**Salam Sejati mas,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
“Semoga Semua MakhluK telah Tiba saatnya meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”**

[Balas](#)



20.

[tomy said](#)

[Februari 17, 2009 pada 3:39 am](#)

Terimakasih Mas atas ulasannya
saya belum berani copy-paste cuma direkam di kepala dulu

[Balas](#)



21.

[yang-kung-RE said](#)

[Juni 9, 2009 pada 12:19 am](#)

Terima kasih atas ulasan yang cukup jelas.
Semoga kita sebagai manusia yang berbeda dengan hewan, lebih bisa mengendalikan diri dari nafsu2 duniawi. Sebagai makhluk yang berakal budi hendaknya kita bisa memilih yang terbaik bagi sesama. salam sihatresnan jati untuk mas Ratnakumara sklg.

.....

Yang-Kung yang terhormat

Maturnuwun, sudah kersa nyambangi blog kula punika, dan menyempatkan membaca-baca wacana disini.

Semoga membawa manfaat bagi kita semua.

Salam sihatresnan jati untuk Yang-Kung sekeluarga.

Semoga Selalu Berbahagia, Damai, Sejahtera, Sentausa.

Sadhu..sadhu...sadhu..

[Balas](#)



22.

[ying said](#)

[Januari 3, 2011 pada 12:12 pm](#)

benar2 artikel yg bermafaat..

Sadhu...sadhu...

[Balas](#)



23.

[Antoni said](#)

[Maret 29, 2011 pada 5:12 pm](#)

Dear Mas Ratna,

Terima kasih atas artikel2nya yang sudah sangat membantu,
disini saya yang pengetahuannya masih sangat-sangat dangkal ingin menanyakan..
apakah Objek-objek di atas dapat/bisa/emank di peruntukkan dalam objek meditasi ?
apa bila memang bisa digunakan sebagai objek meditasi, dengan objek sedemikian rupa, apakah kita memasuki/menguasai tahapan “Jhana” ?
mohon maaf bilamana “persepsi” saya salah dikarenakan pengetahuan saya yg msh sangat2 dangkal. ^^
Saat ini saya sedang mencari objek meditasi yang sesuai dengan diri saya, bisakah sekiranya anda memberikan sedikit saran..., objek apakah yg dapat saya gunakan dalam meditasi utk mencapai tahapan2 Jhana tersebut.
Terima kasih,

salam..

Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta, Svaha !

[Balas](#)



24.

FULIONG said

[Mei 25, 2011 pada 4:21 pm](#)

amitofa, semoga kita bisa cepat2 sadar menyucikan hati dan pikiran kita dalam hadapi keadaan yg tidak kekal seperti ini, ,saddhu saddhu saddhu,

[Balas](#)



25.

FULIONG said

[Mei 26, 2011 pada 9:14 am](#)

GMANA YA,,MENJAGA DIRI KITA KEKAL,,ADA YANG TAU GK?

[Balas](#)



26.

saunan said

[November 10, 2011 pada 1:39 pm](#)

Maaf ,..mau tanya,..

Tentang Tingkatan ALam,..

Ada alam Neraka ,..Alam Dunia,..Alam Jin,..

Alam Malaikat ,..Alam Sorga,..Alam Nirwana,..

Urutan nya gimana ,..Siapa yg DiSana ,..Bagaimana Bisa keSana ?

Terima kasih ,bantuannya,..

[Balas](#)



27.

Supra merah said

[September 17, 2012 pada 1:24 pm](#)

Ngga ngerti

[Balas](#)



28.

chairul anwar said

[Desember 1, 2014 pada 4:57 pm](#)

Merupakan pencerahan bagiku.

[Balas](#)

KASINA-BHAVANA SEPULUH (10)

KASINA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa ”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dibawah ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai pokok-pokok meditasi sepuluh (10) Kasina. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang diketik dan disusun oleh Bhikkhu Guttadhamo, diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang.

Sepuluh (10) Kasina termasuk dalam empat-puluh (40) pokok Kammattana yang terdiri dari sepuluh (10) symbol latihan pemusatan pikiran yang dilakukan secara terpisah dan dikelompokkan dengan nama Kasina atau Kasina Yatana.

Enam Kasina sangat cocok / sesuai sebagai Kammattana untuk Saddha Carita. Keenam kasina tersebut yaitu :

1. Pathavi kasina = wujud tanah
2. Apo kasina = wujud air
3. Teja kasina = wujud api
4. Vayo kasina = wujud udara atau angin
5. Aloka kasina = wujud cahaya
6. Akasa kasina = wujud ruangan terbatas

Sedangkan keempat (4) kasina yang lain sangat cocok / sesuai bagi anda yang mempunyai dosa carita. Keempat kasina tersebut yaitu :

1. Nila kasina = wujud warna biru
2. Pita kasina = wujud warna kuning
3. Lohita kasina = wujud warna merah
4. Odata kasina = wujud warna putih

Kammattana ini telah digunakan sebagai suatu cara untuk menghasilkan Jhana. Di dalam Anguttara Nikaya dinyatakan, pengembangan Jhana-Jhana melalui salah satu dari sepuluh (10) Kasina atau lebih dinyatakan sebagai cirri dari pengikut-pengikut Sang Buddha yang berbakti. Dalam Anguttara Nikaya, I.41 disebutkan =

“ Para Bhikkhu, seorang Bhikkhu yang mempraktikkan (Jhana) pathavi Kasina sekalipun hanya sesaat, untuk sejentikan jari-jari tangan saja, dikatakan menjadi seorang Bhikkhu yang tidak kosong dari Jhana, yang mengikuti ajaran Sang Guru yang berlaku sesuai dengan nasihatnya, dan yang sesuai untuk menerima makanan yang dipersembahkan oleh penduduk atau pengikut-pengikut setia. Berapa banyak lagi bagi mereka yang mempraktikkan lebih banyak.

Pernyataan tersebut juga dinyatakan senada pada tiap-tiap Kasina yang lain, dari kesepuluh (10) kasina.

Dalam Kitab-kitab suci yang dikisahkan bahwa diantara siswa-siswa Sang Buddha pada awal-awal pembabaran Dhamma yang dapat mencapai pengetahuan Sempurna melalui Kammattana ini.

“ Dan juga, Udayi, Saya telah menerangkan metode kepada siswa-siswa-Ku mengembangkan sepuluh (10) Kasina (Dasa Kasinayatana) ; seseorang membentuk nimitta dari Pathavi Kasina, diatas dibawah, di sekeliling dalam arti di dalam kesatuan (Atvayam), dan tak terbatas (Appamanam). Seseorang membentuk nimitta dari Apo Kasina... Tejo Kasina... Vayo Kasina... Nila Kasina... Pita Kasina... Lohita Kasina... Data kasina... Akasa kasina... Vinnana kasina, di atas, di bawah, di sekeliling seperti di dalam kesatuan dan tak terbatas. Di dalam praktik ini banyak diantara siswa-siswa-Ku yang telah mencapai puncak kesempurnaan pengetahuan yang luar-biasa (Abhinna-vosana-parami)” (Majjhima Nikaya.77.)

Metode meditasi Kasina ini, seperti yang telah diterangkan di dalam Kitab-kitab suci, adalah khas Buddhistik, karena belum diketemukan sebagai suatu ajaran atau praktek dalam aliran-aliran non-Buddhis manapun.

Namun, terdapat petunjuk-petunjuk di dalam Nikaya-nikaya yang menyatakan bahwa telah menjadi praktik dari beberapa petapa sebelum agama Buddha. Dalam Anuttara Nikaya.V.46, Kali-Upasika sebelum bertanya kepada Maha-Kaccayana Thera tentang alasan mengapa Sang Buddha sendiri adalah seorang Jhayi yang tidak dapat dibandingkan seperti yang telah dinyatakan di dalam syair-syair Kumari-panna sebagai berikut :

“ Saya (Kali-Upasika) sendiri sebagai seorang Jhayi, menyadari kebahagiaan, dan telah mencapai tujuan terakhir, kedamaian di dalam hati, mengalahkan makhluk-makhluk yang mengikuti kesenangan dan kegembiraan (inderawi), saya tak dapat dibandingkan dengan orang-orang seperti mereka, tak ada perbandingan yang terdapat diantara diriku dengan siapapun juga. “

Maha-Kaccayana Thera menjawab, “ Upasika, beberapa petapa-petapa dan Brahmana-Brahmana juga telah menyelesaikan pencarian terhadap kebahagiaan sampai pada batas pencapaian (Jhana) Pathavi-Kasina, dan berpikir bahwa hal itu sebagai titik akhir. Tetapi Sang Buddha menyadari ketidaksempurnaannya, bebas dari hal itu dan pengetahuan akan pandangan terang berkenaan dengan salah-jalan. “ (*Demikian pula dikatakan berkenaan dengan kasina-kasina lainnya.*)

Di dalam Pancattaya Sutta (Majjhima Nikaya.102), diterangkan dasar-dasar dari pandangan salah, disebutkan “ Vinnana-kasina adalah tidak terbatas dan kekal “ faham yang sama berkenaan dengan Vinnana-kasina juga disebutkan di dalam Anguttara Nikaya V.60 dikemukakan ungkapan :

“ Para Bhikkhu, inilah sepuluh (10) Kasinayatana... diantara mereka Vinnana-kasina adalah yang tertinggi. Tetapi itu pun juga tidak kekal. “

Kalimat-kalimat demikian menunjukkan bahwa praktik ini telah dikenali, sebagaimana terdapat di dalam kehidupan petapa-petapa zaman dahulu sebagai cara untuk mencapai bathin yang luhur, pengetahuan luar biasa dan kelahiran kembali di alam Brahma.

Meskipun demikian, masih tetap berbeda dengan yang diajarkan dalam agama Buddha, karena tujuan terakhirnya sama sekali bukanlah berada di atas keduniawian. Sekalipun di dalam system Buddhis, Jhana yang diperoleh dengan menggunakan kasina-kasina yang juga dicapai melalui metode-metode Samadhi lainnya, bukanlah satu-satunya cara untuk mencapai kesempurnaan, atau pun sebagai suatu hal yang mutlak harus dicapai. Misalnya, tidak mutlak perlu untuk pencapaian tingkat ke-Arahat-an, karena ada Arahat yang disebut “SUKHA-VIPASSAKA”, yaitu : mencapai Arahat tanpa melalui Jhana.

Sesuatu yang mendasar yang harus diketahui dalam hubungannya dengan pencapaian Jhana, ialah harus berlatih di tempat yang sunyi dan sepi. Di samping itu secara mutlak diperlukan SILA yang bersih untuk mengatasi kendala-kendala yang timbul dalam bathin atau dari luar dirinya.

SUB-BAB I. **ISTILAH-ISTILAH**

KASINA

Kata “Kasina” (Skt. “Krtsna”) secara harafiah berarti “seluruh”, “Keseluruhan”, dan di dalam lapangan meditasi digunakan sebagai suatu kata sifat dan kata benda, seperti misalnya “Kasinayatana”, “Pathavi-Kasina”, dan lain-lain. Apabila mereka digunakan sebagai symbol untuk meditasi, maka yang dimaksudkan adalah air, api, udara, biru, kuning, merah, putih, ruang, dan, kesadaran.

Komentar-komentar memberikan definisi “Sakalatthena kasinam”, “mereka adalah kasina di dalam arti keseluruhan”, yang berarti tiap-tiap symbol yang harus digunakan sebagai gambaran ‘keseluruhan’ dari sifat yang sesuai dengan unsure yang bersangkutan.

Apabila digunakan sebagai istilah tehnik dalam kitab-kitab suci, kasina mempunyai tiga pengertian :

1. MANDALA ; lingkaran yang digunakan sebagai suatu alat atau pembantu,
2. NIMITTA ; tanda atau gambaran bathin yang diperoleh dari perenungan terhadap symbol itu, dan,
3. JHANA ; pencapaian konsentrasi tercerap yang diperoleh dari Nimitta tersebut.

Marilah kita mengambil sebagai suatu contoh kata “Pathavi-kasina” :

Di bagian pertama, ia menunjukkan suatu lingkaran dari tanah, baik benda yang sesungguhnya atau tiruan yang dicetak menjadi suatu bentuk yang sesuai untuk suatu alat, untuk membantu sebagai suatu bantuan mekanis untuk latihan Jhana. Mereka dianggap sebagai suatu gambaran lambing dari keseluruhan unsur tanah, dan karena itu disebut “Kasina”.

Kedua, gambaran bathin yang diperoleh dengan memandang pada alat itu juga disebut “Pathavi Kasina”, karena itu suatu penggambaran bathin dari “seluruh” sifat ; yaitu, luas dan padat dari unsure tanah, bebas dari semua batas jumlah. Inilah yang dimaksudkan dalam rumusan yang mengatakan : **“ Seseorang menggambarkan Pathavi-Kasina, di atas, di bawah, di sekitar, di dalam kesatuan, tidak terbatas dan sebagainya. “**

Ketiga, Pathavi-kasina menunjukkan Jhana yang diperoleh, dengan bermeditasi pada Nimitta itu. Berikut adalah suatu kutipan untuk hal ini ; **“ Apabila seorang Bhikkhu... mengembangkan Pathavi kasina...dst.”** (Cf.Mrp.286,Hv.ed;Asl 167; dll).

KASINAYATANA

Sepuluh (10) Kasina dituliskan di dalam Sutta-sutta (D.III.268,290,M.II.A.V.46,60,Ptsm.I.6.28.95. dll) dengan kata “AYATANA” (seperti “Dasa Kasinayatana”) menunjukkan bahwa mereka adalah lapangan (khetta) atau keadaan bathin dan pikiran. Istilah “AYATANA” adalah suatu kata yang secara tehniknya digunakan untuk mengungkapkan hubungan psikologis antara bathin dan jasmani.

Ayatana dapat diterjemahkan dengan bermacam-macam istilah : “ Lapangan”, “keadaan”, “letak”, “sebab”, “sumber”, atau “tempat-tinggal. Misalnya indria penglihatan (Cakkhu) dalam bentuk yang dapat dilihat (rupa) dari kenyataan akan keadaan mereka sebagai letak dan sebab dari perasaan, pencerapan, dll, disebut “Cakkhu-Ayatana” dan “Rupa-ayatana” secara berturut-turut. Demikian juga, istilah “Ayatana” digunakan pada indria-indria lainnya dan objek-objek mereka.

Sepuluh kasina dapat digolongkan sebagai “Ayatana” hanya karena hubungan objektif pada bathin dan pikiran-pikiran, karena mereka adalah materi dan objek-objek bathin dari indria-indria yang berhubungan dengan mereka. Delapan (8) kasina yang pertama berhubungan dengan indria-indria pandangan dan sentuhan, dua kasina terakhir berhubungan dengan indria pikiran. Tetapi nimitta atau gambaran bathin dari mereka semuanya berhubungan dengan pikiran saja. Komentar dari Nettipakarana menambahkan suatu arti yang lebih jauh; dimana dinyatakan bahwa mereka juga disebut “ayatana” di dalam arti sebagai dasar-dasar kebahagiaan khusus dari para yogi (Netti.com.128,Hv.edisi). Di dalam sumber-sumber berikutnya kasina hanya digunakan sebagai istilah teknik, tanpa “Ayatana” sedangkan dua kasina yang terakhir, yaitu kasina akassa dan Vinnana dihilangkan.

Seperti yang telah kita singgung di atas hanya delapan kasina-kasina yang diberikan di dalam Dhammasangani (Hal.202) sebagai cara untuk memperoleh rupa-Jhana, dan dua yang terakhir dihilangkan.

Sifat dari dua kasina yang dihilangkan dan alasan bagi penghilangan mereka diterangkan oleh Buddhaghosa Thera di dalam Atthasalini (Hal.186) seperti yang telah disebutkan di atas.

Hanya delapan (8) kasina pertama yang diberikan di dalam Patisambhidha-magga (I.Hal.49, 143, 149), dimana mereka menunjukkan pada keadaan-keadaan bentuk materi. Alasan yang diberikan dalam komentar untuk penghilangan ini adalah terdapatnya suatu persamaan tertentu berkenaan dengan “AKASSA-KASINA” karena kasina itu juga menunjukkan keadaan ruang yang tidak terbatas (Akassanancayatana), pencapaian dari keadaan tidak berbentuk yang pertama, sedangkan Vinnana serupa dengan keadaan tidak berbentuk yang kedua (Vinnanancayatana).

Dalam Visudhimagga, dua (2) kasina yang terakhir ini digantikan oleh “ALOKA” (Cahaya), dan “PARICCHINNA-AKASSA” (Ruang-yang-terbatas), jadi tetap mempertahankan jumlah sepuluh (10) Kasina. Walaupun aloka tidak disebutkan dalam daftar kasina ayatana, ia diberikan dalam Jhanavagga dari Anguttara Nikaya. Hal ini menjadikan sebelas kasina seluruhnya. Akan tetapi, suatu tambahan yang demikian yang dibuat dalam komentar tidak disebutkan.

Berkenaan dengan perwujudan kekuatan-kekuatan batin disebutkan bahwa mereka yang memiliki kekuatan-kekuatan demikian itu digunakan untuk mengeluarkan cahaya dari badan mereka dan memancarkan cahaya dari badan mereka dan memancarkan cahaya bathin ini ke dunia luar. Kita juga akan melihat bahwa kekuatan ini adalah salah satu hasil dari praktik aloka-kasina yang berhasil. Karena itu harus dicatat bahwa ummat Buddha yang mula-mula menggunakan kasina ini.

KASINA MANDALA

Mandala, menurut kata-katanya berarti “Lingkaran”, kata yang digunakan dalam komentar-komentar untuk suatu alat kasina. Menurut tradisi Srilanka, ini mungkin merupakan suatu bingkai yang terbuat dari empat kayu yang diikatkan bersama-sama, atau sepotong papan, sebuah batu atau segumpal tanah yang dipersiapkan seperti suatu lapangan yang telah dibajak.

Tiga yang terakhir biasanya dibagi oleh tingkatan-tingkatan, dan di dalam tiap-tiap bagian diletakkan suatu contoh kasina yang telah dibentuk demikian.

Beberapa batu-batu mandala demikian telah ditemukan dalam reruntuhan dari Anurudhapura, di Srilanka. Metode persiapan dan cara untuk menggunakan mandala ini akan diterangkan kemudian.

KASINA-ARAMANA dan NIMITTA

Aramana (umumnya) berarti suatu objek pikiran, dan menurut pengungkapan secara komentar, adalah objek apapun di dalam lapangan meditasi. Aramana sama dengan Nimitta, menurut arti kata-katanya adalah suatu tanda atau bentuk yang dimaksudkan pada cita-cita objektif dan subjektif dari meditasi. Menurut

Abhidhammathasangaha, nimitta di bagi menjadi tiga :

1. **Parikamma Nimitta**. Secara harafiah ; **Pari** (*Pali* ; *Permulaan*) **Kamma** (*Pali* : *tanda untuk latihan*).

Parikamma-nimitta merupakan gambaran suatu objek yang diambil dalam meditasi. Misalkan, kita menggunakan objek tanah (Pathavi ; Skt.= Pertiwi). Mula-mula kita melihatnya dengan mata terbuka, kemudian kita men-citta-kannya di dalam batin. Bila kita sudah bisa men-citta-kan gambar Pathavi tersebut dalam batin hingga persis seperti aslinya, maka ini adalah “Parikamma-Nimitta”. Jika kita tidak mampu membentuknya dan hanya mempunyai sedikit ketenangan, maka ini adalah “Kanika-Samadhi”. Parikamma-nimitta ini berlaku untuk keempat-puluh (40)

Kammatthana.

2. **Uggaha Nimitta.** Setelah pada awal-mula kita “mencetak” gambaran Pathavi kasina tersebut dalam batin, selanjutnya kita berusaha memperjelas gambaran tersebut hingga menjadi suatu bentuk yang sama dari objek sebenarnya, dengan semua cacat aslinya (kasina dosa), terwujud pada pikiran sebagai suatu kenyataan yang nyata, seakan-akan itu dilihat dengan mata terbuka. Gambaran ini diistilahkan dengan “Uggaha-nimitta”.

3. **Patibhaga Nimitta.** Seorang yogi, setelah berhasil dengan uggaha-nimitta, akan sampai pada tingkat nimitta tersebut dapat diubah-ubah warnanya, sekehendak hatinya. Saat itu nimitta akan terlihat seperti bintang, atau bulat seperti matahari yang bersinar, atau sinar-sinar yang serupa itu. Sesampainya pada tingkatan ini, maka batin telah sampai kedudukannya yang kokoh, mantap, tak tergojagkan. Di saat ini, napas terasa sangat halus, dan meskipun ada suara sekalipun suara itu keras, batin tak akan terganggu. Nimitta di tingkatan ini, disebut “Patibhaga-nimitta”. **Nimitta** diterjemahkan dalam berbagai cara seperti “tanda untuk dicerap”, “tanda untuk dipertahankan”, atau “tanda yang diperatahankan”.

Dalam arti kata-katanya, Uggaha adalah segala sesuatu yang dipelajari dan dilatih, dan disini digunakan dalam arti memasukkan gambaran ke dalam pikiran sehingga gambaran itu dapat dipertahankan seperti sesuatu yang dihafalkan. Setelah memperoleh gambaran ini, siswa tidak perlu memandangi pada parikamma-kasina ; alat yang digunakan dalam latihan permulaan itu.

Proses meditasi pada dua nimitta ini, yaitu tanda dari objek yang berkenaan dengan indria-indria dan gambaran bathinnya, di istilahkan dengan “Parikamma-bhavana” ; pengembangan batin tingkat permulaan. Konsentrasi pikiran yang dipraktekkan pada kedua nimitta ini, disebut “Parikamma-samadhi” ; “konsentrasi permulaan”.

Konsentrasi permulaan ini melepaskan gambaran dari batas atau bentuk cetana, warna dan wujudnya yang disebut “kasina-dosa”, dan merupakan menjadi suatu konsep, suatu pengertian abstrak, yang masih bersifat tunggal, karena itu berhubungan dengan suatu objek tertentu. Gambaran yang dikonsepsikan ini dinamakan “Patibhaga-Nimitta” yang tidak lagi disuguhkan pada indria-indria atau pada kemampuan mengenal sebagai suatu yang nyata (konkrit), tetapi gambaran ini tetap berada di dalam pikiran sebagai suatu perwujudan symbol dari seluruh sifat atau unsure yang disimbolkan.

Menurut Visuddhimagga, hanya dua-puluh-dua (22) dari empat-puluh (40) pokok meditasi yang dapat menjadi Patibhagga-nimitta, yaitu :

1. Sepuluh (10) Kasina,
2. Sepuluh (10) Asubha,
3. Anappanasati, dan,
4. Kayagatasati.

Berkenaan dengan delapan-belas (18) objek-objek lainnya, Patibhagga itu timbul karena mendalam sifat-sifat yang mereka wujudkan.

BHUTA KASINA dan VANNA KASINA

Dalam komentar-komentar yang belakangan kita mendapatkan Kasina pertama yang diistilahkan dengan “Bhuta-kasina” ; karena mereka berhubungan dengan empat unsure-unsur (Maha-bhuta) : 1). Tanah, 2). Air, 3). Api, dan, 4). Udara.

Empat (4) kasina yang berikutnya diistilahkan dengan “Vanna-kasina”, karena mereka berhubungan dengan empat warna-warna : 1). Biru, 2). Kuning, 3). Merah, dan , 4). Putih.

Dua (2) Kasina sisanya masing-masing berhubungan dengan : 1). Cahaya, dan,2). Ruang.

Karena itu, kita dapat membagi kesepuluh (10) kasina (seperti yang telah diberikan di dalam Visudhimagga) menjadi tiga-kelas :

1. EMPAT UNSUR (MAHA-BUTHA) :

- a. Pathavi (Pertiwi)Kasina = Wujud tanah
- b. Apo Kasina = Wujud air
- c. Tejo Kasina = Wujud api
- d. Vayo Kasina = Wujud udara

2. EMPAT WARNA (VANNA-KASINA) :

- a. Nila kasina = wujud warna biru
- b. Pita kasina = wujud warna kuning
- c. Lohita kasina = wujud warna merah
- d. Odata kasina = wujud warna putih

3. ALOKA dan AKASSA =

- a. Aloka kasina = Wujud cahaya
- b. Akassa Kasina = Wujud ruang

Menurut kitab Yogavacara (Hal.50), empat (4) kasina pertama adalah Vanna-kasina. Di sini kasina-kasina cahaya dan ruang juga dianggap sebagai Vanna-kasina, karena beraksi terhadap mata di dalam cara yang sama. Sebagaimana mereka muncul dalam bentuk-bentuk yang diberikan, delapan (8) kasina-kasina yang pertama membawa pada rupa-Jhana dan dua (2) terakhir membawa pada dua (2) arupa-Jhana yang pertama (Mrp.Hal.286, Neti A.h.128, Hv. Edisi).

Di dalam Nettippakarana (Hal.89), delapan (8) kasina-kasina pertama berhubungan dengan meditasi vipassana. Komentar dari Anguttara nikaya memberikan semua sepuluh (10) kasina sebagai perwujudan dari dasar-dasar Rupa-Jhana, pandangan terang (Vipassana), pengetahuan luar-biasa (Abhinna) dan pengakhiran nafsu-nafsu (Nirodha).

SUB-BAB II.

KETERANGAN MENURUT KOMENTAR

(ATTHAKATHA)

Didalam Visuddhimagga kita mendapatkan keterangan yang terlengkap tentang meditasi Kasina : sesungguhnya komentar-komentar lainnya sering menunjukkan pada hasil karya ini untuk bagian-bagian yang mendetail tentang pokok meditasi ini.

Khotbah yang panjang, dimulai dengan Kammatthana, membantu sebagai suatu pengantar yang umum pada keseluruhan bagian empat-puluh (40) pokok meditasi, sedangkan suatu keterangan yang khusus tentang mereka satu per-satu, termasuk instruksi praktiknya dan bagian-bagian psikologisnya diberikan dalam tempatnya yang sesuai. Berikut ini adalah suatu ringkasan dari keterangan secara terperinci tentang meditasi kasina, dimulai dengan Pathavi-kasina.

II.1. PATHAVI KASINA

Siswa yang ingin mencapai Jhana melalui latihan kasinathana, pertama-tama harus bertempat tinggal di suatu vihara yang sesuai, atau untuk seorang ummat awam, bertempat tinggal di tempat yang sesuai dan kondusif bagi pencapaian samadhi.

Kemudian ia harus membebaskan dirinya dari semua rintangan-rintangan, bahkan yang paling kecil sekalipun; ia harus memotong rambut janggut dan kukunya, memakai jubah yang bersih dan tidak bernoda, membersihkan mangkok makanannya dengan baik-baik. Ia harus membersihkan tempat tidur, tempat tuang air dan barang-barang lainnya dan mengatur mereka pada tempat yang sebenarnya.

Setelah melakukan semua hal ini dan menyelesaikan makanan-makanannya, ia harus duduk yang enak pada suatu tempat yang sunyi , dan kemudian, dengan penuh perhatian ia menatap pada kasinathana yang telah dipersiapkannya.

Praktek ini diterangkan sebagai berikut :

“ Ia yang mempelajari kasinathana mengambil nimittathana, baik itu disiapkan dengan ukuran, bukan tanpa ukuran terbatas, dengan tanda-tanda, bukan tanpa tanda-tanda, dengan batas-batas, bukan ukuran suatu bulatan kipas angin, sebuah mangkok sup, atau seperti ukuran piring ceper.

Ia harus mempelajari nimitta itu dengan baik-baik, mencatat dan menentukannya dengan baik-baik.

Selanjutnya ia harus merenungkan keuntungan-keuntungan darinya dengan menganggapnya sebagai sebuah permata (Ratanasani), mencintainya dengan ketetapan-ketetapan yang teguh, “dengan melalui praktik ini semoga saya menjadi bebas dari kelapukan dan kematian.”

Apabila seseorang dalam kehidupan lampainya pernah membuat kebajikan-kebajikan (Paramitha) yang berasal dari ajaran seorang Buddha, atau telah mencapai tingkatan sebagai seorang petapa suci, maka dengan demikian ia mampu masuk ke dalam Jhana ke-empat dan kelima. Baginya tidak perlu untuk membuat kasinathana karena sebidang tanah yang dibajak atau sebidang lantai tempat untuk menumbuk atau memberikan tujuan yang sama, tepat seperti apa yang dilakukan oleh Mallaka-Thera.

Diceritakan bahwa sewaktu Mallaka-Thera sedang melihat pada sebidang tanah yang dibajak, gambaran bathin timbul dengan ukuran tanah itu. Ia memperluasnya dan mencapai Jhana kelima, dan dengan mengembangkan pandangan terang dengan dasar itu, ia mencapai tingkat Arahat.

Tetapi bagi ia yang belum pernah mempunyai pengalaman di masa lampau, maka ia harus membuat kasinathana sesuai dengan Kammatthana yang diterima dari Gurunya, dengan menjaga untuk menghindari empat (4) kesalahan-kesalahan, yaitu ; ia harus BUKANLAH merupakan salah satu dari empat warna : biru, kuning, merah, dan putih.

Tanah yang dibentuk harus tidak berwarna salah satu dari empat warna-warna ini, karena mereka adalah dari kasina-kasina lainnya (vanna-kasina), tetapi itu harus berwarna merah muda seperti aruna, warna yang muncul di langit waktu fajar hari, atau warna tanah di dalam Sungai Gangga.

Rangka dimana bulatan tanah itu diletakkan haruslah tidak terlalu dekat dengan vihara, karena takut akan gangguan. Tempat untuk bermeditasi harus dipilih pada bagian yang paling ujung dari daerah vihara, dan harus dinaungi dengan sebatang pohon atau oleh beberapa objek lain, atau dapat juga sebuah gua atau sebuah gubuk yang sementara terbuat dari daun.

Di sana ia harus membuat bingkai, baik yang dapat dipindahkan atau tidak, sesuai dengan kesenangannya. Apabila merupakan suatu bingkai yang dapat dipindahkan, bagian atas harus ditutupi dengan selembar kain atau selembar keset dan di atas tanah itu ditekankan berkas-berkas rumput, akar-akar, kerikil-kerikil, dan pasir-pasir dibersihkan. Tanah itu harus dibersihkan. Tanah itu harus dihaluskan, diremas dan dikerjakan sampai merupakan suatu kepadatan yang cukup dan kemudian dibuat menjadi satu lingkaran suatu jengkal atau empat inci garis tengahnya.

Pada saat latihan permulaan, ia harus meletakkannya di atas tanah dan kemudian menatapnya. Apabila bingkai itu terpaku di atas tanah, itu harus kecil dibawahnya dan lebar diatasnya, seperti tempat benih bunga teratai. Apabila tidak mungkin untuk mendapatkan tanah yang cukup dengan warna yang sesuai dengan lingkaran itu dapat dibuat dari tanah lainnya, dengan satu lapisan tanah yang berwarna aruna ditaburkan diatasnya.

Perhatian harus diperhatikan untuk mempertahankan ukuran-ukuran yang diberikan dan membuat permukaan tanah sehalus kulit sebuah tambur. Ruang di luar dareha lingkaran itu dapat juga berwarna putih. Air yang digunakan untuk menghaluskan tanah itu harus diambil dari suatu sumber air bening dan tanah itu harus benar-benar diatur dengan rata dan baik.

Setelah mempersiapkan alat kasinanya, siswa harus menyapu tempat meditasi, membersihkan dirinya, dan setelah itu ia harus duduk pada suatu tempat duduk yang telah diatur dengan baik, satu jengkal dan empat inchi tingginya dan pada suatu jarak dua setengah kubik dari bingkai itu.

Segera setelah duduk dengan enak , siswa harus mulai bermeditasi, pertama-tama ia harus merenungkan akibat-akibat buruk dari keinginan-keinginan indria dengan beberapa cara antara lain demikian :

“ Keinginan-keinginan indria adalah tak mengenal rasa puas..., dll.” (Diterangkan secara terinci dalam Majjhima Nikaya.I.85,130, dll).

dan merasa bergembira di dalam kesunyian bathin (*Nekkhamā ; pelepasan dari kemelekatan akan segala hal duniawi*) yang merupakan suatu cara untuk melepaskan diri dari penderitaan kehidupan. Kemudian ia harus merasapi pikirannya dengan kegembiraan dan merenungkan kebajikan-kebajikan **Sang Tiratana (*Ti=Tri= Tiga ; Ratana = Ratna = Berlian, mutiara*)** , ialah : **Sang Buddha, Dhamma dan Sangha**

Kemudian ia harus berbalik pada praktik yang harus dilakukannya dengan merenungkan bahwa ini adalah jalan yang telah ditempuh oleh semua Buddha, Pacceka Buddha dan siswa mulia mereka, mengatakan didalam hatinya :

“ Dengan praktik ini pasti saya akan menikmati kebahagiaan Nibbana yang disebut Paviveka, kebebasan yang mutlak.”

Setelah mempersiapkan bathinnya di dalam cara ini ia harus mempraktikkan kasina, mengambli nimittanya, melihat pada kasina itu dengan suatu pandangan yang teliti. Tetapi ia jangan membiarkan matanya terbuka terlampau lama, supaya ia jangan menjadi bingung. Lingkaran itu harus dilihat, tetapi jangan erlalu jelas karena sebaliknya nimitta tidak akan timbul.

Ia janganlah terlampau keras atau terlampau lemah melihatnya, tetapi tepat seperti seseorang melihat dirinya sendiri di dalam sebuah kaca, tidak memperhatikan bentuk, warna atau keadaan kaca itu sendiri. Demikianlah ia harus menatap pada lingkaran itu tanpa memperhatikan warnanya atau keadaan-keadaan lainnya.

Dengan melepaskan semua pertimbangan terhadap warna dan materi yang digunakan untuk membuat lingkaran itu, ia harus berjuang untuk memperhatikan dalam pikirannya konsep tanah, yang hanya merupakan kasina, yang sebenarnya hanyalah symbol.

Tetapi tidaklah cukup hanya semata-mata memikirkan tentang tanah saja yang membentuk lingkaran itu. Ia juga harus menyamakan dirinya dengan tanah, mengingat-ingat bahwa bagian-bagian yang kasar dank eras dari badannya sendiri juga terdiri dari unsure itu. Untuk tujuan ini ia harus memilih salah satu dari nama-nama yang diberikan pada tanah, yaitu :

1. Pathavi (Pertiwi),
2. Mahi,
3. Medini,
4. Bhumi,
5. dll.

Tetapi karena pada umumnya nama yang digunakan adalah Pathavi, maka ia harus bermeditasi dengan penuh perhatian terhadap Pathavi (Pertiwi) ini. Sering mengulang-ulang Pathavi sampai memperoleh Nimitta. Ia harus

merenungkan pada lingkaran, kadang-kadang dengan mata terbuka, kadang-kadang dengan mata tertutup, sekali pun latihan ini telah diulang untuk beratus-ratus kali atau bahkan beribu-ribu kali. Apabila lingkaran muncul di dalam pikiran sewaktu mata tertutup sejelas apabila mata terbuka, maka tanda itu disebut Uggaha-nimitta, gambaran bathin yang telah dikembangkan dengan baik.

Sekali seorang yogi telah memperoleh nimitta, yogi tersebut tidak boleh tetap duduk di tempat yang sama, tetapi ia harus bangkit dan masuk kedalam tempat tinggalnya sendiri dan disana ia harus duduk kembali untuk bermeditasi pada nimitta itu. Seandainya konsentrasi ini yang masih berada di dalam suatu keadaan yang belum masak menjadi hilang karena gangguan dari beberapa pikiran yang berlawanan, ia harus kembali ke tempat alat itu disimpan dan membentuk nimitta baru lagi. Setelah timbul nimitta lagi, ia pergi ke tempat tinggalnya dan sekali lagi mendudukkan dirinya dengan enak, ia harus mengembangkan dengan perhatian sepenuh hatinya. Menurut Abhidhammatthasangaha, proses ini disebut “Parikamma”, “Permulaan”, dan konsentrasi yang dihasilkan disebut “Parikamma-Samadhi”.

Di dalam proses perkembangan secara berangsur-angsur dari Samadhi ini, disebabkan oleh Uggaha nimitta maka lima nivarana terkendalikan, kekotoran-kekotoran bathin menghilang dan pikiran diseimbangkan oleh “Upacara-Samadhi”. Kemudian timbul “Pathibhaga-Nimitta” atau nimitta yang “sebanding” yang seratus kali bahkan seribu kali lebih jelas dari Uggaha-nimitta, cacat-cacat nimitta lingkaran kasina masih dapat terlihat dan yang selanjutnya tidak ada lagi.

Pathibhaga-nimitta mempunyai permukaan seperti sebuah kaca yang bersih, atau lingkaran bulan purnama sewaktu baru saja keluar dari awan-awan. Namun, tidak memiliki warna atau permukaan yang pada, sebaliknya akan dapat dikenali oleh indria penglihatan, seperti sesuatu bentuk materi yang kasar yang akan lebih sesuai untuk perenungan terhadap Ti-lakkhana. Bagi seorang siswa meditasi Pathibhaga-nimitta ini hanyalah suatu bentuk pikiran yang timbul dari pencerapan semata-mata. Nimitta ini disebut “Pathibhaga” dalam arti suatu perwujudan bathin dari sifat utama objek, dalam hal ini unsure tanah, yang kosong dari kenyataan mutlak.

Dari saat timbulnya nimitta, nivarana-nivarana tetap ditekan, kekotoran-kekotoran dihancurkan dan pikiran seluruhnya terpusatkan dalam keadaan “Upacara-Samadhi”. Konsentrasi ini disebut : Upacara-samadhi, karena dekat dengan Appana-samadhi atau Jhana-samadhi dan tetap berada pada garis batas antara Kammavacara dan Rupavacara. Karena itu disebut “Kammavacara-samadhi” (Cf.hal.46 diatas).

Dalam meditasi Kasina, Upacara-samadhi ini yang mendahului Appana, adalah lemah, karena factor-faktor penyertanya tidak kuat. Tepat seperti seorang bayi, apabila diletakkan pada kakinya akan jatuh dengan cepat, demikian pula pikiran dalam Upacara-Samadhi menetap untuk sesaat pada objek Pathibhaga dan kemudian masuk ke dalam Bhavanga, arus bawah sadar, atau kesadaran yang pasif. Tetapi sekali pikiran telah bangkit dari Bhavanga pada ketinggian Appana-samadhi, yang amat kuat karena itu berhubungan dengan factor-faktor Jhana, pikiran dapat menetap pada objek untuk sepanjang siang dan malam, yang berlangsung dalam suatu rangkaian pikiran-pikiran baik (Kusala-citta).

Apabila siswa dalam mengembangkan nimitta memperoleh kemampuan untuk mencapai Jhana dalam proses meditasi dan saat duduk yang sama, maka hal itu adalah terbaik dan sempurna. Apabila tidak, maka ia harus menjaga nimitta dengan semangat yang paling besar, seakan-akan suatu embryo dari seorang raja dunia. Terdapatlah tujuh hal yang harus diikuti dengan hati-hati oleh seorang siswa yang ingin menjaga Kasina-nimittanya :

1. Tempat-tinggal :

Tempat-tinggalnya harus bebas dari apa yang bertentangan dengan kehidupan meditasinya.

2. Desa yang dikunjunginya :

Desa yang ia kunjungi sewaktu pergi mencari makan tidak boleh terlalu jauh, suatu tempat yang ia tidak akan mendapatkan kesukaran dan melelahkan mencari makan.

3. Percakapan

Ia tidak terlibat dalam salah satu dari tiga-puluh-dua (32) macam percakapan yang bersifat keduniawian (Digha-Nikaya.I.7,dll) yang akan membawa lenyapnya Nimitta.

4. Pergaulan :

Ia tidak bergaul dengan orang-orang yang terlibat percakapan-percakapan keduniawian, sekalipun percakapan itu tentang hal-hal yang diizinkan sebagai pokok-pokok percakapan. Ia hanya boleh bergaul dengan mereka yang tekun bersamadhi.

5. Makanan :

Ia yang menjadi seorang siswa meditasi harus memakan makanan yang tidak merangsang, tetapi yang paling sesuai baginya (dalam artian, sesuai bagi ketenangan batin dan jasmani).

6. Musim :

Bagi beberapa orang musim dingin lebih sesuai, sedangkan bagi orang-orang lainnya musim panas adalah yang lebih sesuai, setidaknya-waktunya waktu yang paling sesuai bagi si siswa itu harus dipilih untuk latihan.

7. Sikap-sikap :

Sikap atau posisi dari badan jasmani harus dipilih, dengan maksud yang paling sesuai baginya, apakah itu berjalan, berbaging, berdiri, atau duduk. Untuk menemukan apakah yang paling sesuai dan cocok baginya, ia harus mempraktekkan masing-masing sikap selama tiga hari.

Apabila siswa mempraktekkan Samadhi-nimitta dengan patuh pada perintah-perintah ini, maka dalam jangka waktu yang pendek akan mencapai Appana.

Apabila sebaliknya dari praktik ini, maka ia tidak akan berhasil. Untuk mencapai Appana ia harus mengikuti latihan untuk pencapaian Appana yang terdiri atas sepuluh (10) factor-faktor yang disebut "Appana-kosalla".

Sekalipun latihan ini mungkin tidak berhasil bagi beberapa orang pada permulaannya. Tetapi seorang yang demikian karena itu janganlah berhenti untuk berjuang, karena untuk memenangkan kebahagiaan spiritual adalah sukar bagi orang-orang duniawi yang terlelap di dalam lautan nafsu-nafsu yang dalam selama kehidupan-kehidupan yang tak terhitung banyaknya. Karena itu ia harus melanjutkan prakteknya dengan bersemangat, memberikan perhatian dengan hati-hati pada keadaan bathinnya, menggiatkan bathin apabila melemah dan mengontrolnya apabila terlalu bersemangat. Setelah mempraktekkan nimitta yang sama demikian, mengulang-ulang kata "Pathavi, pathavi..." , batin secara berangsur-angsur menjadi siap sedia, pada saatnya akan mencapai Appana-samadhi.

Dalam cara ini ia akan mencapai Jhana pertama dari Pathavi-kasina menjadi seorang demikian seperti yang diterangkan dalam kitab-kitab suci,

"Bebas dari nafsu-nafsu keinginan, bebas dari pikiran-pikiran jahat, dengan Vitakka dan Vicara, dengan piti dan sukha yang timbul dari kesunyian batin, ia berdiam (dalam ketenangan) setelah mencapai Jhana pertama dari Kasina-Pathavi " (Dhammasangani.160,hal.31).

Buddhagosa Thera memberikan suatu komentar yang panjang tentang rumusan Dhammasangani ini. Siswa yang secara berangsur-angsur mengembangkan nimitta Pathavi-kasina bahkan dapat mencapai pada Jhana kelima dengan metode yang telah saya terangkan pada halaman "Samadhi" di blog ini juga.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi "Pathavi-Kasina" :

Sehubungan dengan meditasi Pathavi-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Pathavi Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa "Iddhividhi", yaitu :

1. Mampu memperbanyak dirinya dari satu muncul menjadi banyak.
2. Mampu menciptakan kepadatan dari tanah di dalam udara atau pada air,
3. Mampu berjalan, duduk, berdiri atau berbaring di udara atau di permukaan air,
4. Mampu menguasai objek-objek materi (Abhibhayatana) baik secara terbatas maupun tak terbatas.

II.2. APO-KASINA

Siswa yang ingin bermeditasi terhadap Apo-kasina harus memperoleh nimitta di dalam air, baik yang disiapkan maupun yang tidak disiapkan. Di sini juga, ia yang sebelumnya pernah mengalami dalam kehidupan yang lalu akan mendapatkan nimitta yang muncul dalam air secara alami, seperti sebuah kolam, danau, sungai, atau laut.

Siswa yang tidak berpengalaman harus mempersiapkan kasina dengan menghindarkan "kesalahan dari kasina", seperti empat warna.

Dia harus mengambil sebuah jambangan yang dipenuhi dengan air hujan, yang jatuh dengan segar dari udara dan dikumpulkan dengan selembar kain bersih sebelum jatuh ke tanah, atau apabila gagal untuk memperoleh ini, ia harus mengambil air murni lainnya.

Dengan meletakkannya di suatu tempat sunyi, seperti halnya Pathavi kasina, kemudian ia harus duduk dengan enak dan memulai meditasinya. Ia janganlah mempehatikan pada warnanya atau pada corak-coraknya, tetapi hanya sadar terhadap unsure-unsur yang dilambangkan. Dalam bathin ia harus mengulang-ulang salah satu dari kata-kata "ambu", "udakam", "vari", "salilan", atau "apo".

Setelah ia mempraktikkannya berangsur-angsur dua nimitta akan timbul. Apabila terdapat pergerakan di dalam air atau muncul buih-buih, gambaran yang sama dapat timbul dalam Uggaha-nimitta. Akan tetapi, di dalam Patibhaga-nimitta, gambaran tidak akan bergerak, dan seperti sebuah kipas yang diberi permata atau suatu kaca yang ditempatkan di udara. Apabila ini telah benar-benar dikembangkan ia akan mampu mencapai bahkan sampai pada Jhana keempat dan kelima.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi "Apo-Kasina" :

Sehubungan dengan meditasi Apo-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Apo Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Mampu menyelam ke dalam tanah seakan-akan ia menyelam kedalam air,
2. Mampu menciptakan hujan, air sungai, dan air laut,
3. Mampu mengguncangkan tanah dan karang,
4. Bertempat tinggal di dalam tanah dan karang secara terpisah
5. Menimbulkan air memancar dari setiap bagian tubuhnya seperti yang ia kehendaki.

II.3. TEJO-KASINA

Siswa yang ingin mempraktekkan Tejo-kasina atau symbol-api, harus memperoleh nimitta dalam api, baik yang dipersiapkan atau tidak dipersiapkan. Bagi ia yang sebelumnya pernah mengalami nimitta akan muncul ketika ia memandang nyala sebuah lampu atau kompor untuk memasak, atau sebuah hutan yang terbakar. Seperti apa yang dilakukan oleh Cittagutta Thera. Thera masuk ruangan tempat berkumpul pada hari yang ditentukan untuk memberi khotbah tentang Dhamma, dan ketika ia melihat pada nyala sebuah lampu, Kasina-nimitta muncul padanya. Dan juga kit abaca di dalam komentar dari Therigatha, bahwa Their Upalavanna menyalakan lampu di gedung pertemuan Uposatha dan mengambil nyala api itu sebagai Nimitta. Dengan merenungkannya ia mencapai Jhana dengan cara symbol api yang menjilat-jilat.

Dengan menjadikan ini sebagai dasar (padaka) secara berangsur-angsur ia mencapai tingkat Arahat (Therigatha,A.190, Psalms of the Sisters, hal.112).

Tetapi ia yang tidak mempunyai keuntungan dari pengalaman yang lampau harus membuat api buatan sebagai berikut :

“ Mengambil kayu api yang telah dipotong dan dikeringkan dengan baik-baik, kemudian dikumpulkan dalam satu ikatan dan harus dibawa pada suatu tempat yang bersih dan tenang, di bawah suatu pohon atau di dalam suatu naungan, lalu membakarnya hingga terjadi suatu nyala api. Dia mengambil sebuah tikar atau selebar kain yang telah dilubangi satu jengkal atau empat inchi garis tengahnya. Tikar atau kain itu ditegakkan seperti sebuah tabir di hadapan api. Dia harus duduk dalam cara yang telah diterangkan di atas dan memandang api melalui lubang itu. “

Dengan tidak memperhatikan rumput-rumputan atau berkas-berkas di bawah atau awan dari asap di atas, ia harus mengambil nimitta dalam pertengahan isi api melalui lubang tersebut. Tanpa memperhatikan warnanya, ia harus memusatkan pikiran padanya. Apabila symbol bathin dan dasar fisik dari nyala api itu didapatkan dalam suatu warna, maka ia harus tetap memusatkan pikirannya pada api sebagai suatu konsep dan bermeditasi dengan mengulang kata-kata “Tejo..., Tejo...”, atau salah satu dari nama-nama api lainnya seperti ; “Pavaka”, “Kanhavattani”, “Jataveda”, atau “Hutasana”.

Setelah ia bermeditasi demikian, dua tanda akan muncul berangsur-angsur. Salah satu dari Uggaha-nimitta itu (yaitu, symbol api), muncul padanya sebagai suatu rangkaian nyala api yang membara menjadi nyala api sesaat dan kemudian menjadi padam.

Apabila seorang siswa telah memperoleh nimitta dalam suatu api yang biasa, yaitu, api yang tidak dipersiapkan sebelumnya untuk tujuan ini, cacat dari kasina itu juga akan muncul berupa sebatang kayu terbakar, suatu arang yang terbakar, abu atau asap.

Apabila sekali hal itu telah dikembangkan menjadi Pathibhaga-nimitta, maka nimitta itu nampak seperti selebar selimut merah, suatu kipas yang berwarna keemas-emasan atau seperti suatu tiang yang diletakkan di udara. Dengan kemunculan ini, siswa telah mencapai Upacara-samadhi dan selanjutnya akan dapat mencapai Jhana keempat atau Jhana kelima.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Tejo-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Tejo-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Tejo Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menimbulkan asap keluar dari setiap bagian tubuhnya dan api untuk turun dari langit seperti suatu curahan
2. Dengan panas yang memancar dari badannya ia dapat menguasai panas yang keluar dari orang lain,
3. Ia dapat menyebabkan segala sesuatu terbakar dengan seketika,
4. Menciptakan suatu sinar untuk melihat bentuk-bentuk seakan-akan dengan mata-Dewa,
5. Disaat kematian ia dapat membakar tubuhnya sendiri secara langsung dengan unsure panas.

II.4. VAYO-KASINA

Siswa yang ingin mempraktikkan kasina-udara, harus mengambil nimitta di udara, baik dengan pandangan atau dengan sentuhan. Hal ini telah dinyatakan dalam komentar-komentar :

“ Ia yang mempelajari vayo-kasina mengambil nimitta dalam udara, dan mencatat goncangan-goncangan dan ayunan-ayunan dari ujung pohon tebu, atau ujung pohon bamboo, ujung suatu pohon atau seikat rambut, atau ia mencatat udara yang menyentuh badannya. “

Karena itu siswa harus mengambil kasina udara dengan memandang pada pohon tebu atau tanaman lainnya dengan daun-daunan yang lebat, suatu pohon bamboo atau suatu pohon yang berdiri sejajar dengan pucuknya dan bergoncangan karena pergerakan dari udara. Ia terutama harus mencatat titik dimana angina itu menyentuh dan mengambil bagian ini sebagai symbol.

Apabila ia mengambil udara yang menyentuh jasmaninya, yang masuk melalui jendela, atau suatu lubang di dinding, ia harus mencatat bagian jasmaninya yang disentuh oleh angina. Jadi sadar terhadap angina, ia harus meditasi dengan mengulang kata, “Vayo...vayo...”, atau beberapa nama serupa lainnya untuk udara, seperti “Vata”, “Maluta”, “Pavana”, atau “Anila”.

Dalam meditasi ini Uggaha-nimitta akan muncul bergoyang, seperti bulatan asap yang naik dari nasi bubur apabila baru saja diangkat dari atas tungku, tetapi Pathibhaga-nimitta tetap dan terang. Hal yang sama dapat dikatakan berkenaan dengan pencapaian Jhana seperti kasina-kasina lainnya.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Vayo-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Vayo-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Vayo Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menggerakkan dirinya seperti angin,
2. Menyebabkan angina menghembus dan hujan jatuh dimanapun ia inginkan,
3. Menyebabkan suatu barang (unsure) berpindah sendiri dari suatu tempat ke tempat lainnya.

II.5. NILA-KASINA

Dari empat kasina-warna, siswa yang ingin mempraktekkan kasina biru (Nila : biru kehijau-hijauan) harus memperoleh nimitta dalam bunga atau kain biru, atau dalam suatu unsure yang berwarna biru, seperti batu atau logam biru.

Bagi seseorang yang memiliki keuntungan dari pengalaman lampau, tanda akan muncul ketika ia memandang suatu bunga atau tanaman-tanaman bunga yang demikian, atau beberapa objek seperti selebar kain atau permata. Akan tetapi, bagi siswa yang baru mulai, harus mengambil seikat bunga-bunga teratai biru atau Clitoria dan mengatur mereka di dalam sebuah pot atau naman bundar, sehingga mereka dapat membentuk suatu lingkaran, lebat, objek biru, dan harus diperhatikan supaya tak ada serbuk sari atau tangkai-tangkai yang dapat terlihat.

Gagal untuk mendapatkan ini, ia harus membuat suatu alat dari sebuah logam yang berwarna biru, selebar daun yang berwarna biru, atau kolirium biru (obat untuk mata). Atau benda-benda lain, sebuah lingkaran dicat biru mempunyai garis tengah satu jengkal atau empat inchi dengan dibatasi oleh beberapa warna lain.

Kasina ini dapat juga dibuat tidak tetap atau dibuat tetap dengan rangka seperti Pathavi kasina atau ditetapkan pada sebuah dinding. Ia kemudian harus merenungkan terhadap warna itu dengan mengulang kata-kata secara batiniah, “Nilam..., nilam!”.

Juga dalam hal ini Uggaha-nimitta memiliki “cacat-cacat” dari symbol aslinya, seperti misalnya urat-urat di daun bunga, bermacam-macam bayangan sekilas, atau bingkai itu. Tetapi Pathibhaga-nimitta muncul bebas dari semua cacat ini, murni dan bersih seperti sebuah kipas yang terbuat dari suatu permata biru.

Mengenai pencapaian Jhana-Jhana, dapat dikatakan sama seperti halnya kasina-kasina lainnya.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Nila-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Nila-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Nila Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Memancari dunia dalam batas kemampuannya dengan warna biru,
2. Menciptakan bentuk-bentuk biru,
3. Menimbulkan kegelapan,
4. Memperoleh kemampuan terhadap objek-objek yang berwarna biru, baik yang bersih maupun yang tidak bersih bentuknya

5. Mencapai kebebasan dengan kegiuran (Subhavamokkha).

II.6. PITA-KASINA

Dalam kasina ini nimitta akan diambil oleh seorang siswa yang telah berpengalaman dalam meditasi suatu bunga kuning atau kain kuning, atau suatu unsure yang berwarna itu. Akan tetapi, bagi siswa yang baru mulai, harus membuat alat seperti yang telah diterangkan diatas dengan menggunakan suatu bunga yang berwarna kuning atau suatu kain kuning, logam atau permata. Meditasi berlangsung dengan pengulangan kata-kata, “Pitakam...Pitakam...”. Selanjutnya harus dimengerti seperti kasina-kasina yang lainnya.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Pita-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Pita-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Pita Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Memancarkan warna kuning dari jasmaninya dan memancarkan ke seluruh dunia,
2. Menciptakan bentuk-bentuk kuning ,
3. Mengubah suatu barang apapun menjadi emas,
4. Memperoleh penguasaan terhadap objek-objek yang berwarna kuning dengan metode di atas dan mencapai kebebasan dengan kegiuran.

II.7. LOHITA-KASINA

Disini juga, siswa yang telah berpengalaman dalam meditasi akan memperoleh nimitta ketika ia memandang suatu bunga yang berwarna merah atau beberapa objek lainnya yang berwarna itu. Tetapi siswa yang baru saja mulai meditasi harus mengambil gambaran batin dari suatu bunga yang berwarna merah, yang dipilih untuk tujuan itu, selembar kain merah atau suatu unsure yang berwarna itu. Apabila ia bermeditasi dengan mengulang, “ Lohitakam...Lohitakam..., Lohitakam... ”, atau, “Merah...Merah...Merah... “. Maka secara berangsur-angsur kedua nimitta akan muncul. Praktek lebih jauh sama seperti kasina-kasina sebelumnya , sampau hal itu membawa pada Jhana keempat dan kelima.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Lohita-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Lohita-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Lohita Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menunjukkan warna merah dengan cara yang sama seperti kasina-kasina warna sebelumnya,
2. Memperoleh penguasaan serta kebebasan dengan kegiuran (Subhavamokkha).

II.8. ODATA-KASINA

Berkenaan dengan kasina-putih, siswa yang berpengalaman mampu mengambil nimitta ketika ia memandang suatu bunga yang berwarna putih, seperti bunga melati, atau suatu tanaman bunga yang berwarna putih atau selembar kain putih.

Nimitta itu dapat juga timbul pada seseorang yang demikian dalam suatu lingkaran kuning, perak atau bulan. Bagi orang-orang lain yang belum berpengalaman sebelumnya harus menyiapkan alat dengan bunga putih, bunga teratai putih, bunga lily putih misalnya, atau bila tidak dapat menyiapkan hal-hal ini, selembar kain putih atau alat-alat lainnya.

Kemudian ia melangsungkan meditasi dengan mengulang-ulang kata-kata, “Odatam...Odatam...Odatam... “. Selanjutnya seperti kasina-kasina sebelumnya.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Odata-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Odata-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Odata Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menciptakan bentuk-bentuk putih,
2. Mengusir rasa kantuk, kemalasan, dan kelambanan,
3. Mengusir kegelapan,

4. Menciptakan sinar untuk melihat bentuk seakan-akan dengan mata dewa,
5. Memperoleh penguasaan terhadap objek-objek berwarna putih dan kebebasan dengan kegiuran.

II.9. ALOKA-KASINA

Ia yang menginginkan untuk praktik dengan Aloka-kasina, atau symbol sinar, harus mengambil tanda di dalam sinar yang masuk melalui suatu celah di dinding, sebuah lubang kunci, atau suatu jendela yang terbuka. Tetapi bagi mereka yang telah mempunyai pengalaman sebelumnya tentang kasina ini, nimitta akan muncul ketika ia melihat pada dinding atau tanah yang mempunyai suatu bulatan dari sebidang sinar matahari atau sinar bulan yang masuk melalui suatu lubang di dinding atau atap. Nimitta ini juga dapat dilihatnya ketika ia memandang pada sebidang bulatan di tanah yang dibuat oleh sinar yang memancar melalui celah-celah daun dari suatu pohon. Siswa yang baru saja mulai harus juga mengambil nimitta dengan melihat pada suatu bidang lingkaran demikian, dan melakukan meditasi pada saat itu dengan mengatakan “Obhaso...Obhaso...” atau “Aloko...Aloko...”. Ia yang tak mampu melakukan ini harus menyalakan suatu lampu atau lilin yang ditempatkan di dalam sebuah tabung yang tertutup salah satu lubangnya dari lubang yang tidak tertutup menghadap ke tembok. Sinar lampu yang keluar dari lubang akan memancarkan sinar bulatan pada dinding. Cara ini lebih baik Karena cahaya dapat lebih lama daripada yang lainnya. Siswa harus merenungkan cahaya itu dengan mengucap kata, “Aloko...Aloko...”. Disini Uggaha-nimitta akan mengambil bentuk dari lingkaran yang dibuat pada dinding akan tetapi Pathibhagga-nimitta akan muncul sebagai suatu kumpulan sinar yang terang. Perkembangan yang selanjutnya adalah seperti kasina-kasina yang lainnya yang sudah diterangkan diatas.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Alo-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Alo-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Alo Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menciptakan sinra,
2. Menjadikan benda-benda materi yang berbentuk menjadi bersinar,
3. Mengusir kemalasan dan kelambanan,
4. Menciptakan sinar untuk melihat bentuk-bentuk seakan dengan mata-dewa.

II.10. PARICCHINNA-AKASA-KASINA

Berkenaan dengan kasina ini, komentar mengatakan :

“ Ia yang mempelajari akasa-kasina, mengambil nimitta dalam ruang yang dibatasi oleh suatu celah di dinding, suatu lubang kunci atau ruang jendela. Siswa yang tidak dapat mengambil nimitta dalam salah satu dari kesemuanya ini, ia harus membuat lubang yang lebarnya satu jengkal dan empat inchi lebarnya, baik dalam suatu tanda yang tertutup dengan baik atau pavilion, suatu tikar atau benda-benda lain yang serupa. Dengan mengulang kata-kata, “Akaso...Akaso...” ketika ia bermeditasi, ia akan mendapatkan uggaha-nimitta muncul dalam bentuk suatu celah atau suatu lubang kunci dan lain-lain, tetapi tidak dapat diperluas. Akan tetapi, Pathibhagga-nimitta muncul tanpa batas-batas (seperti sisi-sisi dari suatu dinding atau lubang kunci), sebesar lingkaran langit dan cenderung berkembang terus menerus. Selanjutnya praktekkan sesuai dengan yang telah diterangkan dalam penjelasan mengenai Pathavi-kasina.

Keuntungan Dari Praktek Meditasi “Akasa-Kasina” :

Sehubungan dengan meditasi Akasa-Kasina, Visuddhimagga memberikan suatu uraian yang utama berkenaan dengan keuntungan-keuntungan khusus yang dapat diharapkan oleh siswa.

Dengan praktek dari Akasa Kasina ia akan memperoleh berbagai jenis kekuatan batin (Abhinna) berupa “Iddhividhi”, yaitu :

1. Menemukan objek-objek yang disembunyikan,
2. Menyebabkan benda-benda muncul karena hilang atau disembunyikan,
3. Melihat ke dalam pertengahan batu karang atau tanah,
4. Menembus tanah dan batu karang dan menciptakan ruang di dalamnya,
5. Berjalan melalui dinding dan barang-barang lain yang padat.

SUB-BAB III.

ORANG YANG TIDAK SESUAI UNTUK MEDITASI KASINA

Dalam Anguttara Nikaya.III.36 kita mendapatkan pernyataan sebagai berikut :

“ Individu-individu yang diikuti oleh Kamma-kamma buruk, perbuatan-perbuatan jahat yang menghancurkan (Lima Garuka Kamma), atau pengaruh-pengaruh kamma (dari kehidupannya yang lampau), dan mereka yang bersifat ragu-ragu, kurang akan kemauan (untuk berusaha) dan bodoh alami, tidak mampu untuk menetapkan kepastian, kesuksesan di keadaan yang bersifat suci... .”

Dari orang-orang yang demikian tidak ada seorang pun yang akan berhasil dalam mempraktikkan salah satu dari kasina apa pun diantara sepuluh (10) kasina.

Dan juga, mereka yang bersifat hermaphrodite, atau homoseks / lesbian, atau orang-orang kebiri, tidak dapat mencapai kesuksesan dalam latihan meditasi Kasina. Tidak hanya dalam meditasi Kasina tetapi juga dalam pokok-pokok meditasi lainnya.

Tidak ada orang-orang dari jenis-jenis yang telah disebutkan diatas akan berhasil mencapai hasil-hasil yang sempurna, jika kondisi-kondisinya tidak diubah dalam kehidupan yang sekarang atau dalam kehidupan yang akan datang. Hanya mereka yang memiliki sifat-sifat baik dari keyakinan, kebijaksanaan dan ketetapan hati yang teguh yang dapat mempraktekkan meditasi ini dengan berhasil.

Jhana-Jhana yang diperoleh melalui kasina-kasina membawa pada jalan pandangan terang (vipassananna), jadi akan memungkinkan siswa untuk menyelesaikan kesempurnaan pengetahuan dengannya ia akan mencapai kebahagiaan sejati, kebahagiaan adi-duniawi (lokuttara-dhamma), ialah : NIBBANA.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan kesepuluh (10) kasina tersebut.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(*Diposting di Semarang-Barat : Jumat Pon, 30 Januari 2009*)

87 Tanggapan to “KASINA-BHAVANA”

1.



ratanakumaro said

[Januari 29, 2009 pada 6:04 pm](#)

Salam Hormat untuk Anda Semua... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Bagi anda yang tertarik akan Abhinna (kekuatan batin), silakan berlatih sepuluh kasina ini (hehehe... , iming2

ni... ,)

Namun, Abhinna bukanlah suatu tujuan tertinggi.

Sebab, tujuan tertinggi adalah KEBAHAGIAAN-SEJATI ; “Nibbanam-Paramam-Sukham”... .

Selamat berlatih, semoga sampai tujuan akhir, pembebasan sempurna dari ikatan kelahiran, usia tua, sakit-penyakit, dan kematian!

“Vayadhamma Sankhara, Appamadena Sampadetha”

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

[Balas](#)

2.



kangBoed said

[Januari 30, 2009 pada 12:52 am](#)

Salam Sejati

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Mas Ratna yang guanteng and cuaeem

Mas ini mungkin jawaban dari warna yang suka muncul dari zikir saya mas. Kenapa sih padahal saya tidak berpikir atau membangkitkan nimitta tapi warna tersebut muncul begitu saja dan berputar tepat setiap saya menutup indera dan mulai nikmat berzikir ?? mengapa nimitta bisa bangkit begitu saja mas tanpa saya mngetahui apa itu nimitta

apalagi membayangkan nimitta ??

Nimitta merupakan gambaran batin, refleksi dari batin kita masing-masing.

Saya akan mencoba sharing untuk menggambarkannya, mudah2an gambaran ini bisa membawa pemahaman, meskipun tentunya tidak tepat sama dengan apa yang terjadi ketika bermeditasi, ” Bagaikan

jari menunjuk bulan, bukan bulan itu sendiri ... ”

Mas, anda pernah nyetel lagu DVD player di komputer ? Terus ada gambar sinar-sinar atau gelombang2 sinar atau pusaran2 sinar yang berputar dilayar ? Nah, itu adalah gambaran dari batin yang memasuki tahap awal meditasi (Parikamma-nimitta). Yaitu dimana sinar masih ‘wara-wiri’ di dalam batin kita. Datang, pergi, besar, kecil, berpendar, berkumpul, berpendar lagi... merah, ganti biru, lalu ganti kuning, ganti putih, ganti seperti matahari, ganti lagi, dan seterusnya. Ini adalah gambaran dari tahap awal meditasi. Tahap setelah itu, adalah ketika, sinar mulai “kumpul”, mulai tidak goyah , jadi bundaran , mengkristal. Pada tahap ini, kelemahannya, kita belum bisa menguasai nimitta, hanya saja nimitta sudah mulai “setengah-matang”. Disaat ini batin mulai agak-tenang. Nimitta di tahap ini adalah “Uggaha-nimitta”. Setelah melalui tahap kedua, batin sudah benar2 mantap, kokoh, tidak goyah lagi. Dalam tahap ini, nimitta sudah “matang”, bundar bersinar di dalam mata batin kita, bisa saya katakan “sempurna”, tidak bercacat. Jika kita berkehendak dalam batin, “Merah”, maka nimitta berubah menjadi “merah”. Jika kita berkehendak dalam batin lagi, “Biru”, nimitta berubah jad “Biru”. Jika kita berkehendak lagi dalam hati ” Mengecil “, maka nimitta akan mengecil sesuai maksud kita. Jika kita berkehendak dalam hati ” Besar “, maka ia akan membesar sesuai kehendak kita. Hingga terakhir, anda dapat mengubahnya menjadi bening. Nimitta di tahap ini sudah benar2 matang, tidak ada lagi “carut-marut”nya, karena batin sudah benar2 tenang. Ini adalah Patibhaga Nimitta.

Nah, jika anda sudah sampai pada Patibhaga nimitta dan kemudian anda mampu mempertahankan konsentrasi pada titik tengah nimitta tersebut (yang paling terang) selama kurang lebih 3 jam, maka baru kemudian (sekali lagi : BARU) anda memasuki “Jhana I”.

Padahal, untuk mendapatkan Patibhaga nimitta, bukanlah hal mudah. Seseorang harus benar2 mempunyai timbunan kebajikan dan “kesempurnaan” (Paramitha), yang salah-satunya adalah latihan2 Jhana itu sendiri (Dyana-Paramitha).

Untuk memperoleh Patibhaga nimitta, banyak orang yang setelah bertahun-tahun baru bisa memperolehnya.

Semua nimitta ini NYATA. Artinya, kita tidak boleh menipu diri sendiri dengan mengatakan bahwa ‘aku telah mendapat Patibhaga nimitta’, padahal kenyataannya baru ‘parikamma-nimitta’. Jika demikian, maka kita akan semakin lama memperoleh kemajuan dalam samadhi.

Patibhaga nimitta ini , adalah disaat kita benar2 bisa menguasai nimitta tersebut sekehendak hati kita. Dan tetap terjaga, tidak goyah, meskipun gangguan apapun datang silih berganti disekitar kita.

Jika mas “KangBoed” benar2 telah mencapai tahap ini, hingga mampu mempertahankannya MINIMAL selama tiga (3) jam, dimana selama tiga (3) jam tersebut batin benar2 tenang, tidak goyah dan GENTAR meski ada berbagai gangguan (baik suara, wujud, dan lain sebagainya), maka saya dengan penuh suka cita mengucapkan : SELAMAT! SAYA IKUT BERBAHAGIA ATAS PENCAPAIAN ANDA!

Jika sudah sampai di tahap ini, artinya kita sudah berhasil mencapai Jhana I. Kemudian kita bisa keluar dari sana, dan menganalisa kelima faktor Jhana : VITAKA, VICARA, PITI, SUKHA, dan EKAGATA. (semua penjelasannya sudah di halaman SAMADHI).

Mekaten mas... Mari mas, kita sama-sama giat berlatih... ! Semoga Kita mencapai Pencapaian yang Seharusnya! Meningkatkan dan terus meningkat!

Mas warna yang muncul dalam cerita persiapan samadhi saya kok urutannya bisa persis dengan yang mas ceritakan disini, mulai dari nila mengecil membesar berputar kemudian muncul kuning bergantian dengan nila mengecil dan membesar merah putih dan sampai cahaya yang menyilaukan, saya tidak pernah berpikir bahwa ini sesuatu sensasi yang harus dilatih karena beberapa kali saya tanya teman yang mengerti cakra tak bisa menjawab dan mereka bilang ikuti saja, kok kenapa yah mas bisa muncul sesuatu yang tidak pernah dipelajari, dan bisa urut lagi tolong jelaskan mas, mbulet pagi pagi dah ngerjain orang ya mas he he he ????

Ya... yang ini sepertinya sudah saya gambarkan diatas ya mas ...

Terus masih banyak lagi mas sensasi sensasi yang saya tidak mengerti mas, salah satunya tiba tiba cahaya yang muncul tiba tiba berputar membentuk seperti lorong gua dan cahayanya berganti ganti warnanya, tapi anehnya cahaya yang redup berubah menjadi cahaya yang bersinar terang, berganti ganti bahkan warna warnanya sedemikian indahnya tak pernah saya temui warna warna seindah itu, dan kalau lorong tersebut berputar makin cepat makin cepat seakan seluruh isi badan saya tersedot berputar masuk kedalamnya, nah disinilah biasanya tidak lama kemudian gelap dan hening sepi tak terdengar suara apapun yang tinggal hanya nikmat yang terbawa sampai keesokan harinya, tolong dijelaskan sejelas jelasnya mas sensasi apakah ini??? lorong warna warni apa itu mas??? terus apa maknanya ini kalo perjalanan saya salah tolong dengan seluruh kebaikan mas tuntun dan beri petunjuk???

Nah, berkenaan dengan nimitta, itu sesungguhnya suatu proses perubahan dari “Parikamma-Nimitta” menuju “Uggaha-Nimitta” mas. Di saat ini, batin kita memang menjadi semakin tenang. Inilah “Upacara-Samadhi” mas, Tahap persis sebelum kita berhasil memasuki Jhana I.

Itulah arti gambaran dari cahaya yang berputar kemudian berubah-ubah warnanya lalu seakan-akan membentuk seperti lorong cahaya, lalu kita tersedot masuk mas. Ketika cahaya masih berputar2 dan berubah2 warna, itu “Parikamma-Nimitta”. Disaat lebih tenang lagi, membentuk “lorong-cahaya”, inilah “Uggaha-nimitta”. Jika kita bisa “mempermainkan” nimitta itu sekehendak hati kita (seperti yang saya gambarkan diatas), maka inilah “Pathibaga-nimitta”. Jika kita bisa memusatkan perhatian pada “Pathibaga-nimitta” ini selama MINIMAL tiga (3) jam, kita baru kemudian masuk Jhana I.

Mengenai Jhana I. Jika kita sudah berhasil masuk kesana, jangan lantasi lalai mas. Jika kita tidak menjaga batin kita (terhindar dari Panca Nivarana dan Dasa Palibodha), dan jika kita tidak rajin melatih setiap hari, maka, ketika mengulangnya lagi, kita belum tentu akan berhasil kembali masuk Jhana I.

Bahkan, malam ini bisa masuk Jhana I, besok sore belum tentu bisa masuk lagi ke Jhana I mas.

Demikian mas, sharing dari saya... ,

MOhon Maaf jika ada Salah-salah Kata mas... ,

Dear Bro Ratna Kumara thanks a lot wisnilak eh wish you luck, Love & Peace in the earth

Dear Bro “KangBoed”, thanks a lot too... BUDDHA BLESS YOU 8)

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Salah Hormat Untuk Anda,

Salam Persahabatan,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

“Semoga Semua Makhluk Berbahagia!”

[Balas](#)



3.

sugimo said

[Januari 30, 2009 pada 5:31 am](#)

@ kangBoed

Suatu keberhasilan, pengalaman dan pencapaian yang baik dan jujur saja saya ucapkan selamat atas pencapaian Panjenengan.

Semoga Panjenengan terus, terus dan terus, berpulang pada tujuan Panjenengan.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.

Maturnuwun.

Salam Hormat kagem Bp.Sugimo,

Sugeng Rawuh... ,

Maturnuwun sampun kersa paring pitutur-pitutur yang indah dan menentramkan disini,

Menentramkan hati kita semua... Mempersantik ruang punika.... .

Nuwun... .

[Balas](#)



4.

kangBoed said

[Januari 30, 2009 pada 6:21 am](#)

he he he jadi malu nih, kelihatan ya mas orang bingungnya mengalami sensasi tapi gak tahu apa itu, untuk ketemu bro Ratna Kumara yang bisa menjelaskan dengan sejelas jelasnya, nanti kalo ada perkembangan boleh saya email mas Ratna aja yach biar gak malu kelihatan botolnya depan umum.

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Mas, kita kan sama-sama “pelajar”, jadi, mari belajar bersama.

Lha tadi anda ada pertanyaan, ya saya menjawab sesuai pengalaman dan pengetahuan saya, yang semestinya. Jadi, ini hanya sharing kok mas, biasa saja...

Tapi sekarang kita semua kan jadi mengerti mas, bahwa ternyata untuk masuk Jhana I dibutuhkan tahap-tahap seperti itu. Tahap2 itu bukan DOGMA lho mas, bukan TEORI, tapi itu benar2 proses batin saat seseorang bersamadhi, kita semua bisa membuktikannya. Itu step-step memasuki “ketenangan” yang dalam, yang paling dalam dan tak terbatas, ” bagaikan samudera tanpa batas”, begitu kata orang2 bijak.

Makanya dari kemarin saya matur panjenengan bahwa Samadhi itu tidak semudah yang dibayangkan orang-orang diluaran mas. Dan, gara-gara ngomong gini (samadhi tidak semudah yang dibayangkan orang-

orang) ada “TEMAN” (teman apa teman ?? hehe) yang “BILANG” (bilang apa mbatin ya ? heheh...

), “Wah, mas Ratana, kamu itu kok gitu sih ? Kayaknya kamu sendiri yang paling tau, yang paling bener... kayak orang lain ndak bisa samadhi (*maksudnya mungkin : kayak aku ndak bisa samadhi* hihi,

)... Tapi tujuan saya baik kok mas, sharing yang sebenar-benarnya dari sesuatu yang disebut “Samadhi” ini.

Yaitulah mas, sekali lagi, memang samadhi itu tidak mudah. Orang menganggap mudah karena dipikirkannya seperti latihan-latihan KUNDALINI, YOGA, REIKI, PRANA, di center2 meditasi itu. Padahal, “samadhi” yang saya bahas disini tidak seperti itu, tidak ada kaitannya sama kemampuan akrobatik jungkir balik dan kelenturan tubuh. Samadhi adalah untuk “Pencerahan”, untuk “Pembebasan”, bukan “olah-raga”... .

Mekaten mas... ,

Mohon maaf jika ada salah-salah kata mas... ,

Mas Sugimo Salam kenal mas pitutur sampeyan benar benar menenangkan hati dan memberi support positif yang kuat mas he he ma kasih banyak buat sampeyan berdua, sekali lagi Mas Ratna yang sabar ya direpotin terus bro ma aq...

Salam Persahabatan dalam Kesejatian rasa

Salam Persahabatan selalu mas... ,

Kita hanyalah siswa-siswa pendaki gunung terjal, yang baru akan selesai jika telah mencapai “puncak”

kesempurnaan! (Wuiih, ngeriiiiii....)

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



5.

phang said

[Januari 30, 2009 pada 8:22 am](#)

Saya cuma mau tambahkan aja mengenai nimitta atau melihat cahaya bila konsentrasi kita bertambah kuat...

Nimitta ini muncul bukan karena hal mistik...jd jangan berpikir bahwa hal ini adalah sesuatu yang mistik... Mohon diperbaiki bila ada kesalahan...

Menurut Abhidharma, Kita tahu bahwa didalam tubuh kita ini ada jutaan ato milliaran RUPA KALAPA (mgkn istilah modern ato ilmiah atom).. dan setiap rupa kalapa miliki 8 karakteristik: 4 elemen (tanah, air, api, angin), warna, bau, rasa, dan gizi..

karena setiap rupa kala memiliki warna...maka dengan konsentrasi yang makin kuat..maka kita bisa melihat cahaya yang muncul....sebab kita melihat cahaya dari rupa kalapa... dengan makin kuat konsentrasi cahaya yang muncul pun makin terang...

Ini kenapa kalo kita tidak dlm kondisi konsentrasi yang kuat tidak mampu melihat cahaya ini....

semoga semua makhluk tiba saatnya merealisasikan nibbana..

@Sdr.Phang... ,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Pattanumodana atas tambahan komentar anda ... ,

Menjadi tambahan pelajaran dan pengetahuan bagi kita semua disini, termasuk saya tentunya... .

Sukhi Hottu,

Mettacittena... .

[Balas](#)



6.

kangBoed said

[Januari 30, 2009 pada 10:02 am](#)

Tenang Bro jangan begitu.. Saya maupun sampeyan nih sama sama nyeleneh alias pemain watak bisa sebentar muncul jadi uring uringan, marah marah, sebentar lembut sok sabar, asli lho ternyata mirip tapi yah itulah permainan ya mas dalamnya sih gak gitu kayanya sih lembut ...

Salam Hormat Untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Wah, apa iya begitu ? Pemain watak ya mas ? Christine Hakim dong ?? Hehehe...

Dalamnya lembut... ya, dalamnya lembut... . 8)

he he he malu ah kok ketahuan.

Wah, yang ini lagunya MATTA BAND nih mas,

” O...oo... Kamu ketauan!”

Tapi yang kemarin itu justru yang cuma wira-wiri , ingak-inguk, baca-baca tapi gak kasih komentar itu lho

mas...

Nah satu lagi ternyata samadhi dengan meditasi mereka seperti reiki dll toh beda ya mas aq baru tahu pantas aja pengalaman saya saya tanyakan pada mereka pada gak ngerti sampai kepikiran saya nyasar kali

Ocche terima kasih banyak bro Ratna Kumara kiranya semua pitutur, pituduh sareng piwulang sampeyan bisa saya renungkan lebih dalam lagi he he he

Benar mas...

Makanya saya heran, banyak orang yang belum mengerti ” SAMADHI ” tapi sudah memberanikan diri menjadi seorang “GURU” samadhi, memimpin sebuah “Aliran”.

Guru yang benar, yang sudah benar-benar menyelesaikan yang harus diselesaikan, yang sudah mengetahui yang harus diketahui, yang sudah menghancurkan yang harus dihancurkan (kekotoran-kekotoran batin, setipis apapun , yang berupa : keserakahan akan keindriyaan (lobha), kebencian (dosa), dan kegelapan batin (Moha) (Contoh orang2 yang Moha-nya masih tebal, adalah orang yang masih tergila-gila dengan harta benda dunia maupun surga, tergila-gila dengan keduniawian maupun ke-surgawi-an. Harta benda dunia kita semua tentunya sudah paham. Sedangkan harta benda surgawi misalnya : “benda”2 yang dianggap memiliki kekuatan “ghaib” tertentu, jimat-jimat, dan lain sebagainya. Kalau orang masih bangga

dan melekat pada hal demikian, berarti belum mengerti "SAMADHI" mas, baru "ngerti"2-nan thok...)

Love & Peace my Bro

**Salam Damai dan Cinta Kasih, Saudaraku...,
Salam Persahabatan Selalu... ,
Semoga Kita Semua Segera Merealisasikan Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!**

[Balas](#)



7.

ratanakumaro said

[Januari 31, 2009 pada 2:52 am](#)

@ Phang... ,

Salam Hormat Untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Itu sebabnya, seseorang Yogi yang sudah mampu melihat dan menganalisa, mengerti akan RUPA KALAPA , tidak akan pernah lagi tergila-gila dengan keduniawian... .

Salam Damai dan Cinta Kasih... .

[Balas](#)



8.

phang said

[Januari 31, 2009 pada 5:20 am](#)

@Ratnakumara,

Salam Hormat juga,

Saya maasih belum mampu melihat dan menganalisa RUPA KALAPA, saya juga tahu ini dari Abhidhamma...

Semoga semua makhluk berbahagia...

[Balas](#)



9.

kangBoed said

[Januari 31, 2009 pada 6:50 am](#)

Mas Ratna Kumara lagi kesepian ya mas ...

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Apa dasarnya anda berkata begitu ?

Kesepian ? Tidak mas. Tapi , saya memang pecinta kesunyian... .

Pecinta kesunyian, bukan berarti kesepian.

Sepi, ramai, sedih, suka, hanya dunia konsepsi mas, dibentuk oleh pikiran.

Bagi seorang siswa yang baik, sudah menyadari betul akan "jebakan"2 pikiran seperti itu mas...

mo tak temenin bingung mas botol ini masih tetap bodoh dan tolol apalagi kalo baca yang baru nyerapnya susah sekali ya mas..

Yang terakhir ? Yang mana mas ? Yang marananussati ?

Hihi..., mungkin juga ya mas, bisa saja memang susah nyerapnya..., hihi... (:|

Kalo begitu terjawab sudah sampean pernah jadi perempuan he he he he makanya dalamnya lembut,

:-\$

sstt... jangan bilang2 mas ! :))

Jadi setan juga pernah kok... . >:)

Hehehe... .

jangan marah ya mas entar tambah jelek lho, eh salah ganteng mas he he he jeung Ratna Kumara he he he just kidding yo biar berwarna ya mas gak terlalu serius khan seram ih.

Tawa itu sehat mas! Tertawalah selagi masih bisa tertawa, nanti kalau sudah jadi yang seperti di halaman “Asubha-bhavana” malah udah gak bisa tertawa lagi mas. Ya kalau karmanya baiknya cukup kuat mendorong kelahiran kembali di alam surga, kalau turun ke alam binatang gimana coba ?? Malah jadi monyet ?? Gak bisa ketawa-ketiwi ngetawain orang lain lagi kan mas ?? Bisanya cuma “ngik-ngik-ngik..., nguk-nguk-nguk....” 8-> Hiiii, serem ya mas ??? X_X

Serius ah Bro Ratna mohon petunjuk berikutnya dalam Samadhi cara lakunya dan tahapannya

**Mas “KangBoed” yang baik dan budiman...,
Sebenarnya keterangan2 di blog ini sudah cukup untuk digunakan sebagai petunjuk latihan kok mas... ,
Silakan, sumangga, berlatih sesuai yang sudah saya terangkan. Juga dari komentar2 saya tentang “sensasi”2
nimitta, itu semua menurut saya sudah cukup.
Tinggal bagaimana kita melatih diri. Terutama, melatih mengikis tiga akar : Keserakahan akan keindriyaan
(Lobha), Kebencian / kemarahan (Dosa), dan Kegelapan Batin (Moha ; batin yang tanpa “Panna” ,
kebijaksanaan penembusan akan hakekat dunia dan kehidupan).
Selamat berlatih mas “KangBoed” yang baik! :-bd**

tapi sedikit sedikit aja ya bro soalnya nih otak kalo dikasih panjang panjang susah menerimanya dah terlanjur karatan kali bro, eh entah emang guooblok dari sananya ya mas eh Bro biar gagah dikit kenapa gitu

**Mas “KangBoed” yang budiman, wacana di blog ini memang sengaja saya suguhkan panjang lebar, justru sebagai “makalah” untuk pembelajaran.
Blog saya memang saya rancang demikian, sehingga disini tidak ada artikel yang pendek, seakan2 maunya bermutu, tapi ternyata cuma “OPINI” saja... .
Nah, justru “makalah” disini ini bisa panjenengan copy, bisa untuk dibaca-baca. Daripada beli buku ?? Ya**

gak mas ?? Hehehe...

Matur Nuwun Sahabatku Yang guaaaanteeng he he kelihatan ada maunya ya tapi gak apa deh maunya positif koq Love & Peace in My & Your Country INDONESIA

**Matur nuwun juga Sahabat baik-ku yang budiman... ,
Salam Damai dan Cinta Kasih,
Bagi hati kita masing-masing, dan untuk perdamaian dunia... ,
“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”
(Semoga Semua Makhhluk Hidup Berbahagia!)**

[Balas](#)



10.

Ngabehi said

[Februari 1, 2009 pada 2:07 am](#)

Sedangkan harta benda surgawi misalnya : “benda”2 yang dianggap memiliki kekuatan “ghaib” tertentu, jimat-jimat, dan lain sebagainya. Kalau orang masih bangga dan melekat pada hal demikian, berarti belum mengerti “SAMADHI” mas, baru “ngerti”2-nan thok...)

Saya yakin Mas Ratna sudah bisa melampui pengetahuan orang kebanyakan dan sudah terbebas dari kemelekatan duniawi apalagi terikat dengan jimat2, pusaka2 dan tetek bengeknya...

emmm, mas berarti yang dari penambahan senopati itu boleh dong di riques ke saya... he he, bercanda lho mas jangan diambil hati. Tapi....mau dong..

Rahayu

[Balas](#)



11.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 2:59 am](#)

@ Ngabehi,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Anda terlambat mas Ngabehi, benda2 pusaka saya sudah saya dermakan ke orang lain, yang suka mengkolleksi benda2 seperti itu, kira-kira akhir november atau awal desember 2008.

Makanya, sekarang di blog saya sudah tidak saya pajang fotonya, bukan ? Termasuk foto2 para sesepuh Kejawen, juga sudah tidak ada.

Tenang saja mas Ngabehi, bahwa apa yang bisa saya katakan, adalah yang sudah saya lakukan. Itulah gunanya saya menjadi siswa Sang Buddha, agama Buddha adalah "agama-praktek", harus dipraktekkan sendiri, baru bisa dibuktikan manfaatnya.

Demikian mas Ngabehi, yang baik budi.

Oiya, itu gambuh pituturnya bagus mas, saya seneng bacanya...

Salam Damai dan Cinta Kasih,

"Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!"

[Balas](#)



12.

Ngabehi said

[Februari 1, 2009 pada 3:32 am](#)

Syukurlah kalau saya terlambat memintanya, sehingga saya juga terbebas dengan benda yang saya maksud. Kira2 oktober lalu saya juga menyerahkan pusaka satu2nya (itu yang saya pakai foto)karena diminta kakak saya, dan sekarang ini saya tidak punya pusaka satupun...,tapi terus terang saya ini menyukai barang antik terutama keris, bukan saya cari tuahnya tapi sebatas mengagumi...., bolehkan...

[Balas](#)



13.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 4:48 am](#)

@Ngabehi...,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Salam Hormat untuk Anda... ,

Sebenarnya, kalau dalam Buddhisme, melepaskan ikatan-ikatan seperti itu lebih kepada perkembangan batin, yang dihasilkan dari proses "laku" menjalankan "Jalan". Jadi bukannya "antipati". Sama seperti perkembangan usia, anak-anak TK suka main layangan, takjub dan tergila-gila melihat layang-layang terbang tinggi, meliuk-liuk. Lalu usianya naik, masuk SD, ganti kesenangan, ia sekarang lebih suka koleksi sepatu-sepatu yang bagus-bagus, atau alat-alat tulis yang bagus, dan lain-lain...,dst. Sampai akhirnya usianya jadi "tua", lanjut usai, dan merefleksi perjalanan hidupnya, ternyata yang membuatnya tergila-gila dalam perjalanan hidupnya dahulu, tidak membawa manfaat bagi kebahagiaan-sejati, hanya kesenangan "semu".

Ummat Buddha bertujuan menggapai "Kebahagiaan-Sejati". Jika ada yang mempunyai "kemampuan-batin" , itu hasil dari potensi diri sendiri, bukan dengan sarana menyimpan benda-benda "ghaib" yang mempunyai daya kesaktian, juga bukan dari akibat membaca "mantra"2 tertentu. Inilah jalan yang ditunjukkan Sang Buddha... .

tapi terus terang saya ini menyukai barang antik terutama keris, bukan saya cari tuahnya tapi sebatas mengagumi...., bolehkan...

wah, ya gak apa2 mas... Kalau suka kan ya bisa cari to mas...

Mas, sekedar cerita, di Bali, saat kemarin terakhir saya kesana, banyak pertunjukan2 “ghaib” mas. Orang disana malah sudah biasa ngelihat makhluk halus, juga ngelihat adanya “adu-ilmu” antar orang sakti. Seringkali, kalau kita beruntung, di langit kita bisa melihat adanya benturan “energi”, persis seperti komet yang saling bertabrakan, tinggal akhirnya siapa yang menang. Ini nyata lho mas, beberapa orang Bali yang saya kenal juga menyatakan demikian, dan itu hal yang sangat wajar mereka saksikan disana. Saya juga sempat beberapa kali nyaksiin benda-benda yang kayak di Jawa sini itu (ya kayak punya saya dulu) sliweran di langit mas, cemplorot, merah menyala (karena memang wujudnya api), dan lesatannya itu... , wuiiih, pesawat aja kalah cepet itu mas... . Hmm, itulah pertunjukkan indah dari apapun yang ada di alam ini, tapi ya tetep

saja “semu”, hehehe....

Sekian sharing dari saya mas... .

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Segera Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



14.

Ngabehi said

[Februari 1, 2009 pada 5:59 am](#)

wah, ya gak apa2 mas... Kalau suka kan ya bisa cari to mas.....

=====

lha itu mas, saya suka tapi ga mau mencari(bicara pusaka tadi).Kalu saya mencari berarti saya masih membutuhkan, masih berambisi.Tapi kalau dikasih itu urusanya lain lagi.

1. bisa saja itu sebuah amanat atau pesan

2. sebagai cinderamata ungkapan kasih sayang dsb, tanda persahabatan dll.

Seperti mas pernah bersusah payah kirim buku ke saya, buku itu tak puthi2 sampai sekarang, bahkan kalau ada yang pinjem tak wanti wanti jangan sampai rusak, semua itu bukannya kok karena terdapat sabda orang winasis, tapi karena itu wujud dari kasih atau perhatian dari seorang sahabat, begitu mas.Jadi waktu mas berderma tentang koleksinya kok ga inget ke saya, waduh...piye iki, tapi yo rapopo lah...

Yo wis mas tak dongakke ndang cepet kelakon opo sing kok sedyo..

Wassalam

[Balas](#)



15.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 7:45 am](#)

Dear Mas Ngabehi yang baik... ,

lha itu mas, saya suka tapi ga mau mencari(bicara pusaka tadi).Kalu saya mencari berarti saya masih membutuhkan, masih berambisi.

Ya saya ikut berharap ya mas, semoga nanti ada yang memberi mas, atau semoga ada yang dateng sendiri...

Tapi kalau dikasih itu urusanya lain lagi.

1. bisa saja itu sebuah amanat atau pesan

2. sebagai cinderamata ungkapan kasih sayang dsb, tanda persahabatan dll.

Waduh, berarti kemarin itu seharusnya punya saya itu amanat ya mas ?

Ya sudahlah, sudah diminta orang, hehe... 8)

Seperti mas pernah bersusah payah kirim buku ke saya, buku itu tak puthi2 sampai sekarang, bahkan kalau ada yang pinjem tak wanti wanti jangan sampai rusak, semua itu bukannya kok karena terdapat sabda orang winasis, tapi

karena itu wujud dari kasih atau perhatian dari seorang sahabat, begitu mas.

Maturnuwun mas Ngabehi...

Tapi, memang sahabat ya mas ? Kalau sahabat itu harusnya saling bagaimana ya mas ?? :))

Jadi waktu mas berderma tentang koleksinya kok ga inget ke saya, waduh....piye iki, tapi yo rapopo lah...

Karena itu diminta mas, dan masih terhitung saudara sendiri, ditambah lagi dia yang kerumah saya, lalu nempil, ” Tak pek’e, nggo aku wae ya ?? Kan ning kene ya wis ora diopeni to ?? ”

Yawis, tak beriken... Mekaten mas... ,

Nanti, kalau saya pas ke Bali lagi, kalau beruntung dapet (kalau beruntung lho mas), nanti tak catet nama njenengan... Tapi ndak janji, lha saya memang gak pernah nyari gitu2an, dari dulu sampai sekarang ini

mas... .

Yo wis mas tak dongakke ndang cepet kelakon opo sing kok sedyo..

Yo wis, aku yo tak melok ndongakke muga2 kelakon apa sing kok sedya uga...

Wassalam

Wa’ alaikumsalam Warrahmatullahi Wabarrakatu... .

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

[Balas](#)



16.

kangBoed said

[Februari 1, 2009 pada 10:53 am](#)

He he he ooh kamu ketahuan suka copy paste tanpa ijin lagi he he he dasar botol kosong gak punya malu, Mas kok aku juga kenapa yah engga pernah suka atau tertarik ama pusaka semacamnya, pusaka ku itu cuma satu di minta orang gak bakal di kasih habis nyang bisa ngurus, ngopeni ma jamase mung isteriku he he eh he he Bro lagi ah sampean gagahnya di panggil bro, Bro kalo sampeyan ke Bandung tak mampir di gubuk reyotku ya biar saya bisa ngangsu kaweruh karo sampeyan my bro Bro tuh koment sampeyan di mas Ngabehi kok bertolak belakang ma yang sampeyan koment buat daku, jangan ngeles lagi ya, ternyata masuk ke dalam diri ya tambah botol bodoh dan tolol he he wa ka ka ka ka Salam Persahabatan dalam kesejatian Rahsa yang Sejati

[Balas](#)



17.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 11:26 am](#)

Dear mas KangBoed yang baik... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Maksud anda dengan “copy-paste” apa mas ?

Artikel disini memang pure Buddhistik, tentunya ini berasal dari kepustakaan saya sendiri dan saya merangkumnya, untuk saya persembahkan kepada para pembaca ; dan sumbernya tentu Sang Buddha sendiri mas . Yang saya ketahui, artikel disini belum pernah dimuat di blog manapun. Mohon ditunjukkan bila memang ada blog yang memuat tulisan-tulisan yang mirip, maka saya akan mengganti artikel saya tersebut , tentunya dengan mempertimbangkan waktu (saya kan kerja kantoran mas).

Juga perlu anda ketahui, namanya “Dhamma”, ajaran Sang Buddha, tentu ya seperti itu. Disini juga hadir Sdr.”PHANG”, dari Komunitas Buddhis Indonesia (dhammacitta.org), ketika saya membuka artikel-artikel disana,

juga memang senada (meski tentunya tidak sama persis) dengan artikel disini. Mengapa bisa sama ? Karena , kami sama-sama menyajikan ajaran Sang Buddha (tentunya bedanya saya tidak mewakili organisasi apa2, sedangkan dari Sdr.Phang disana lebih terorganisir).

Demikian mas kangBoed, tamu saya yang baik budi... Mohon diperbaiki bila ada kesalahan... .

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Semoga Anda senantiasa Selamat, Sejahtera, dan Berbahagia... .

[Balas](#)



18.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 11:51 am](#)

@ Mas kangBoed...

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Hmm, justru saya menganjurkan anda untuk mengcopy paste tulisan saya disini (lihat komentar saya untuk anda, koment no.9).

Atau maksud anda, anda ini sedang ngomong untuk anda sendiri ? Kalau memang anda mengcopy, gak apa2 kok mas, memang artikel2 disini tujuannya biar dicopy orang, dan itu sangat saya anjurkan. Toh ini bukan ajaran saya, ini ajaran Sang Buddha mas... .

Anyway, anyhow, kalau memang ada blog lain yang punya artikel "plek" mirip persis dengan saya , justru saya bertanya2. Dulu juga pernah ada blog yang copy paste artikel dari sini, tapi sekarang sudah tutup blog itu mas.

Mekaten mas kangBoed, tamu saya , yang baik budi... .

Salam damai... .

[Balas](#)



19.

kangBoed said

[Februari 1, 2009 pada 12:36 pm](#)

He he he he

Dear Bro Ratna Kumara yang guanteng

makanya bro kalo baca yang tuntas jangan keburu marah apalagi tersungging eh tersingging entar gantengnya hilang, Baca no 6 dan no 9, terus botol kosong itu biasanya siapa yang nyebut bro ... bro.... mbok ya sabar dikit toch he he memang salah saya nulisnya kurang koma bro tapi masa sikh gitu aje he he he

terus pertanyaan aq yang no 16 langsung gak dijawab segitunya sih he he he bro jawab dong, hati hati bro daku pemain watak nih he he he he jadi malu ih aq he he jawab ya yang no 16 biar gantengnya balik lagi he he

Salam Damai dan cinta Kasih selalu

[Balas](#)



20.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 2:22 pm](#)

Bro tuh koment sampeyan di mas Ngabehi kok bertolak belakang ma yang sampeyan koment buat daku, jangan ngeles lagi ya, ternyata masuk ke dalam diri ya tambah botol bodoh dan tolol he he wa ka ka ka ka

Salam mas kangBoed, maksudnya koment di mas Ngabehi yang mana ya ? bertolak belakang dengan yang mana mas ?

makanya bro kalo baca yang tuntas jangan keburu marah apalagi tersungging eh tersingging entar gantengnya hilang, Baca no 6 dan no 9, terus botol kosong itu biasanya siapa yang nyebut bro ...

Hehe, gak marah, hanya menjelaskan kalau2 anda salah sangka.

haha, ganteng, ganteng itu apa coba ya mas ? Nanti kalau sudah jadi busuk kayak yang difoto2 halaman

asubha, juga sudah jijik. Rupa (tubuh) kita ini juga bukan "Aku" kok mas, hehe...

bro.... mbok ya sabar dikit toch he he memang salah saya nulisnya kurang koma bro tapi masa sikh gitu aje he he he

Lha itu dia mas, sampeyan kalau nulis nrucus gak ada komanya, gak jelas ditunjukkan untuk siapa.. Mbok ya

pake tanda baca to mas.., jadi yang baca paham... , hehehe

terus pertanyaan aq yang no 16 langsung gak dijawab segitunya sih he he he bro jawab dong, hati hati bro daku pemain watak nih he he he he jadi malu ih aq he he jawab ya yang no 16 biar gantengnya balik lagi he he

Lha itu saya coba jawab, tapi malah dalam bentuk pertanyaan, :-))

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



21.

ratanakumaro said

[Februari 1, 2009 pada 2:39 pm](#)

Salam Damai dan cinta Kasih...,

Salam Hormat untuk Anda semua...,

Mas KangBoed yang baik,

Mas Ngabehi K.M. Sahabat saya yang budiman,

Bapak Sugimo,

dan semua pengunjung disini... ,

Saya pemitan dulu, besok pagi jam 06.10 saya sudah harus terbang dinas keluar lagi, keliling sampai akhir maret '09.

Jadi, mungkin saja saya tidak bisa selalu on-line disini, discuss dengan anda2 semua.

Tapi, ini saya usahakan untuk mengupload halaman baru, yaitu tentang “ANAPANASATI BHAVANA”, latihan pengembangan batin dengan landasan pokok pemusatan perhatian “nafas” (Pana ; Prana).

Semoga bermanfaat untuk anda semua.

Semoga Semua Makhluk Segera Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



22.

kangBoed said

[Februari 1, 2009 pada 4:24 pm](#)

he he he ntu tuh ditempatnya or istananya Mas Ngabehi yang mengenai botol,” kenal diri maka kenal hakekat gustinya ” bisa aja dech ngelesnya bro bro

Dear mas kangBoed,

Ternyata masih bisa nyuri waktu kerja, dan ternyata sambungan internet disini cukup bagus.

“Kenali diri maka kenal hakekat gustinya”,

Kalau menurut saya,

“Kenali diri kita, maka kita akan mengetahui siapa dan apa hakekatnya diri kita... ;

AN-ATTA... ; Tidak-ada AKU “,

Nanti deh mas, kalau njenengan belajar Vipassana (nanti tak upload-kan artikelnya), pasti mengerti : tidak kekal, duka, dan..., tidak-ada “Aku”.

terus mengenai pusaka no 16 gimana he he

Oh, anda terlambat mengenal saya (hehe).

Dulu, saya membuat blog ini, dengan nuansa Kejawen (hanya nuansanya saja)

Jadi, dulu saya paparkan bahwa saya sendiri dulu beragama Islam, juga memeluk Kejawen... , Nah, karena itu, saya tulis silsilah saya, juga pengalaman saya “ngangsu-kaweruh” pada beberapa sesepuh Kejawen. Karena itu, saya upload pula foto mereka, termasuk, foto keris yang saya punyai. Namun, meskipun keris itu saya pasang fotonya, sejak saya menjadi ummat Buddha, sudah mengerti, bahwa hal2 seperti itu, hanyalah “semu”, tidak membawa manfaat bagi perkembangan spiritual apalagi bagi kebahagiaan sejati (kebahagiaan yang transendental).
Jadi, ketika saya bicara , bahwa seseorang yang masih melekat dan bangga kepada benda2 ghaib (apapun bentuknya), berarti belum mengerti samadhi dengan benar, mas Ngabehi memberi komentar itu. Padahal, dari dulu ketika saya mengupload foto keris itu, sudah saya jelaskan, sejak menjadi ummat Buddha, saya tidak lagi melekat padanya. Foto itu hanya ilustrasi bahwa saya sendiripun dulu pemeluk Kejawen, dan lama sekali berkutat disana, tapi sudah tidak mempunyai arti bahwa saya melekat pada keris itu, karena saya

sudah menempuh jalan “Buddha”

and ntu tuh suka main ke Bandung enggak gitu biar dilatih ma guru besar langsung bro he he he

Insya Allah... Guru Besarnya Sang Buddha lho... .

Entar lagi kalo mo keluar negeri ajak ajak dong, kita khan mo tahu juga biar ga udik melulu, wah jangan lupa oleh olehnya bro, eh enggak deh Semoga selamat dalam perjalanan
Salam Damai Peacelah
dari Sahabatmu

Insya Allah... .

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

[Balas](#)



23.

kangBoed said

[Februari 3, 2009 pada 1:17 am](#)

He he he bro .. bro ..

nih tak kutip pernyataan sampeyan hehehehe

Dear Mas Ngabehi...,

Apa kabar malam minggunya ?? Bisa menikmati waktu bersama keluargakah ??

Sebagai penutup kata: kenali dirimu maka kau akan mengenali tuhanmu dan kenalilah tuhanmu maka terasa semakin bodohlah akan dirimu...

Bro Ratna baca tuh yang bener pusaka no 16 jamin anda terbahak bahak dah jawab kemana aja keris bungkus kolor he he he he he jadi malu ah Sorry bercanda bro seneng godain sampeyan..

Bro syukur dech dikau dah selamat mpe disana tanpa kekurangan sesuatu apapun, any way any how ternyata kangen ya ma sodara sodara disini he he jangan lupa hati hati bro jangan jajan sembarangan he he he entar mules khan repot yach bro take care your self occcce broooo

Peeaceeee weee laaaah

[Balas](#)



24.

ratanakumaro said

[Februari 3, 2009 pada 5:37 am](#)

Dear kangBoed... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Oalah, itu kalimatnya mas Ngabehi sendiri itu... Coba, anda lebih teliti lagi bacanya, itu koment saya untuk tulisan mas Ngabehi (Gambuh Pitutur III kalau gak salah)...

“Sebagai penutup kata: kenali dirimu maka kau akan mengenali tuhanmu dan kenalilah tuhanmu maka terasa semakin bodohlah akan dirimu...”

coba anda baca tulisan mas Ngabehi, maka di akhir tulisan akan anda temukan kalimat itu. Nah, setelah saya memberi komentar, saya link-kan ke weblog saya tentang perenungan-terhadap diri dan kematian... .

Pusaka no.16 ? Healah..., maaf mas..., karena saya disini nyambi kerja ini mas..., kemarin nulisnya cepet2an,

karena mau balik kerja lagi (hehe, ngambil kesempatan dalam kesempitan waktu yang tersedia mas...)

Keris bungkus kolor itu, ya memang yang ahli jamasin memang bener, cuma istri sampeyan thok :) 8)

Oiya, bener kata anda, kangen sama orang disini, hehe... :))

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Damai... Damai... Damai... ,

Ohm...Santi...Santi...Santi... Ohm... .

[Balas](#)



25.

[herjuno76](#) said

[Februari 3, 2009 pada 6:52 am](#)

Kagem Raden Mas Rataya

Ojo lali oleh olehe yooo

ga, cuma bercanda lho dan jangan diambil hati...

saya itu memang suka sekali ngguderu sampeyan.

Mas kirimin ke email saya tata cara semedhi ala budhis, tapi yang ringkes dan gampang difahami , jangan panjang2 yo

maaf terpaksa nawar..

Wah mas musim adem2 ngene njuk piye, sampeyan hebat betah hidup sendirian...

[Balas](#)



26.

[herjuno76](#) said

[Februari 3, 2009 pada 6:53 am](#)

Kagem Raden Mas Ratya

Ojo lali oleh olehe yooo

ga, cuma bercanda lho dan jangan diambil hati...

saya itu memang suka sekali ngguderu sampeyan.

Mas kirimin ke email saya tata cara semedhi ala budhis, tapi yang ringkes dan gampang difahami , jangan panjang2 yo

maaf terpaksa nawar..

Wah mas musim adem2 ngene njuk piye, sampeyan hebat betah hidup sendirian...:P

[Balas](#)



27.

[ratanakumaro](#) said

[Februari 3, 2009 pada 7:27 am](#)

Dear Mas Ngabehi...,

Salam Hormat untuk Anda,

dan semua yang ada disini... .

Oleh2nya apa ya enaknya ? hehe.. Insy Allah.. .

Tata cara semedi sudah saya upload disini..., cuma memang ada beberapa yang gak saya upload, soalnya "rahasia"

hiihiihihi (beberapa memang menurut saya bersifat rahasia, misal mengenai bagaimana mempraktekkan hasil meditasi sesuai sesuatu yang kita inginkan (supaya menjadi Abhinna). Yang beginian, sebaiknya belajar ke Bhikkhu yang ahli mengenai ini, seperti para Bhikkhu-Hutan misalnya. Hal begini mestinya bukan wewenang dan hak saya ...).

Betah hidup sendirian ? Ya enggak juga, lha wong ada teman2 kantor, ada mas Ngabehi, dan lain-lain... Karmanya belum cukup untuk benar2 sendirian (di hutan), mudah2an di usia senja nanti bisa kesampaian, saya malah lebih

seneng begitu

Salam Damai dan Cinta Kasih,
Damai...Damai...Damai...,
di hati dan di bumi... ,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Segera Merealisis Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati”

[Balas](#)



28.

Rajaka said

[Februari 3, 2009 pada 9:48 am](#)

buat mbak eh mas Ratana

aku juga idem seperti mas herjuno76, minta oleh2nya dari daerah2 hehehe

kabarnya semoga baik-baik saja, dan semakin tinggi ...

salam,

[Balas](#)



29.

kangBoed said

[Februari 3, 2009 pada 1:53 pm](#)

He he he bro ... bro ... dah pada tahu tuh sampeyan kadang jadi peyempuuan cuma pas jadi seeetan baru kite doang tuh yang tahu he he he

Dalam kesendirian sadar enggak sadar ternyata masih ada teman berbagi canda, berbagi duka saling membuka antara warna warna yang berlainan membias mencerminkan warna yang satu, oh indahnya persahabatan dan persaudaraan menuju kesejatian, ketika kita masing masing bisa membuang ego pribadi, membenaran sebuah warna dan mulai berusaha memahami perbedaan demi kesejatian, ternyata kita tetap adalah satu dalam cinta dan kasih sayang sejati tanpa kulit tanpa warna tanpa suara dalam keheningan dalam kesunyian dalam kerinduan yang berbalas dalam desah nafas kepasrahan oh indahnya he he he botol kosong suaranya nyaring tanda engga ada isinya tapi hanya dengan kebotolan kita maka kita di persatukan disini dalam kesejatian yang timbul dari rahsa kita masing masing rahsa sejati yang tak pernah berbohong, tanpa sungkan saya, mas Ngabehi dengan meninggalkan warna masing masing dan ego masing masing memohon dan meminta bro ratna ngasih petunjuk yang simpel dan bertahap alias sedikit sedikit he he he mo minta cara latihan aja mpe panjang begini yah he he he habis bro ratna ini terlalu baik sih minta dikit dikasih segudang lupa kite kite otaknya dah karatan he he he

Asssssyik oleh olehnya banyak, habis bro kita satu ini keliling muter muter ke berbagai tempat he he he Pergilah anakku doaku menyertaimu semoga engkau selamat dalam perjalanan dan cepat pulang bawa oleh oleh yang banyak, tapi kalo masih sibuk ya oleh oleh nya boleh dikirim duluan gak apa apa he he he

Love & Peace weeeee nyaaa Broooooo

[Balas](#)



30.

ratanakumaro said

[Februari 3, 2009 pada 2:09 pm](#)

Dear KangBoed...,

Silakan dipelajari artikel2 yang saya petik dari macam2 sumber dan saya posting disini. Silakan dipelajari sendiri. Kita sama2 siswa, dan dalam hal ini berguru pada Sang Budddha (ingat, Sang Buddha bukan “Tuhan”, bukan pula “nabi”, jadi Beliau adalah “Guru”, “Guru-para-Deva-dan-Manussa” ..., so tidak ada salahnya berguru pada Beliau,

betul tidakhh??)

Saya bisa saja meringkas. Tetapi, tujuan saya bukan itu. Banyak orang mencari2 pengetahuan tentang meditasi di internet, sehingga ketika mereka menemukan artikel disini, mereka bisa copy-paste dan sunting, lalu mereka pelajari sendiri dirumah ; karena, saya sesungguhnya belum berkapasitas sebagai “Guru” (ini kalau dalam koridor Buddhisme loh) . Menjadi Guru setidaknya haruslah sudah seperti Sang Buddha, atau setidaknya seperti para “Savaka-Buddha”, para Arahanta, atau para Ariya (yang sudah merealisasi kesucian)... , sedangkan saya hanyalah “Putujana”, atau seseorang yang belum benar2 merealisasi kesucian (kalau sudah , seharusnya saya sudah

melepaskan segala hal keduniawian)

Demikian mas KangBoed...

Oiya, Tulisan2 disini berharga loh! Karena, anda harus beli buku (dan belum tentu bisa dapet, karena jarang ada di toko2 buku, langka...) untuk bisa dapet pengetahuan seperti ini, tapi ini sudah saya rangkumkan, petikkan, lalu saya sajikan disini , so tinggal ambil aja, gak perlu daftar / registrasi untuk berlatih / belajar , asik kan ? (wuih, bahasanya gaul banget en provokatip ya bro !), hehe...

Salam Damai dan Cinta Kasih...

“Semoga Semua Makhluk Segera Merealisisi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



31.

ratanakumaro said

[Februari 3, 2009 pada 3:14 pm](#)

#

@mas Rajaka..,

buat mbak eh mas Ratana

aku juga idem seperti mas herjuno76, minta oleh2nya dari daerah2 hehehe

kabarnya semoga baik-baik saja, dan semakin tinggi ...

salam,

Komentar oleh Rajaka | Februari 3, 2009 |

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Nanti oleh2nya kabar suka-cita, keselamatan , dan kebebasan untuk semua makhluk saja nggih Mas! Hehehehe...

Maturnuwun sampun kersa paring pitutur di blog kula punika...

Nuwun... ,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Segera Merealisisi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



32.

hidayat said

[Februari 3, 2009 pada 3:16 pm](#)

rahayu

semalam saja sendirian di tengah hutan, banyak nyamuk mas, yang ada rembulan dan sunyi senyap, suara jengkerik, suara suara aneh, belum lagi suara jatuhnya ketepeng dari codot / kelelawar malam yang mengagetkan, tidur dibawah banyak semut dan ular mau manjat pohon kok enggak enak, hawanya dingin menusuk tulang apalagi hujan

begini

kalau dirasa rasakan , di hutan sendirian itu rasanya juga damai.juga rasanya sudah tidak hidup lagi jauh sana jauh sini, semoga Mas Ratana betah...

wass wb

[Balas](#)



33.

hidayat said

[Februari 3, 2009 pada 3:30 pm](#)

NB: itu kisah saya waktu semedhi di hutan , saya ini bisa saya ceritakan karena mengalami sendiri, yah pertama pikiran menjadi kacau kesana kemari jangan jangan ada hantu. juga pikiran pikiran mulai dari pacar saya yang pertama dan yang kesekian pun sudah lupa sama sekali, tiba tiba ada suara nafas seperti seekor sapi berjalan kesana kemari, nah itulah yang konon orang cerita siluman harimau putih... saya sangat berani waktu itu usia saya sekitar 25 an wah... memang dari pada lari malu-maluin lha wong saya laki laki yang enggak berniat jelek, pikiran saya bagaimanapun saya akan melawan dengan seluruh kekuatan saya , yah akhirnya enggak terjadi apa apa dan pergi sendiri, saya tahu sebenarnya mau semedhi disana dan dia siluman itu mau minta pangku dan saya elus tapi ya karena dia belum kenal, kalau sekarang si Blecky anjing tetangga saya kalau saya main ketempatnya wah pasti

disambut minta duduk disamping dan kedua tangannya di taruh dipaha saya kemudian minta dielus. .. mungkin dia tahu saya pernah kenal sama harimau dia jadi iri....

[Balas](#)



34.

ratanakumaro said

[Februari 4, 2009 pada 1:44 am](#)

@Mas Hidayat,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih....,

Iya, pengalaman yang mas Hidayat ceritakan itu benar mas. Eh mas, siluman harimau putih itu kok ada dimana2 ya ? Di semarang, di kuburan "Canthung" (Tegalsari), disana juga ada lho mas. Kalau di "Canthung" itu enak mas, kalau ujan bisa ngeyup di makamnya "Mbah Bantar Angin", disana ada rumah2annya. Itu kuburan juga cukup angker itu mas.

Eh, Untung waktu itu mas Hidayat gak nangkep si macan putih itu , terus dibawa pulang ya mas! Kalau anda tangkep, bisa2 dicari sama pemerintah, dianggap mengganggu habitat satwa langka! haha-hehe... :))

Ya itulah, memang berat menjadi seorang petapa-sejati, bukan begitu mas Hidayat ?

Salam Damai dan Cinta Kasih....,

"Semoga Semua Makhluk Hidup Segera Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!"

[Balas](#)



35.

hidayat said

[Februari 4, 2009 pada 2:34 am](#)

rahayu...

sebenarnya ada dimana mana mas Harimau Putih itu, umumnya dipetilasan kuno/leluhur, menurut cerita mereka itu pengawal para raja dan kerabat keraton, mereka dulu berilmu tinggi hingga akhir hayatnya dan matipun setia menunggu makam juraganya. sekitar jam 01.00 s.d jam 02.00 bisa berujud asli seperti hewan yang nyata. sy menganggap itu bukan permusuhan tetapi ya bagian dari perjalanan samedhi, mereka ingin unjuk gigi dan ndereke saja. jadi pertapa tidak seringan yang ada diangan angan benar itu dan saya mengalami sendiri walau beberapa hari. selamat menjalani semoga tetap berbahagia. Kalau dibawa pulang macannya bisa urusan dengan pihak berwajib,

sekarang burung nuri kepala hitam dan kakatua saja kalau di pelihara bisa urusannya panjang.

wass wb

[Balas](#)



36.

ratanakumaro said

[Februari 4, 2009 pada 3:47 am](#)

@Mas Hidayat....,

Salam Hormat untuk Anda....,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Wuah, terimakasih sharingnya mas, menambah wawasan dan menjadi pembelajaran bagi kami disini. Saya baru denger itu, kalau harimau putih dulunya para pengawal raja dan kerabat keraton, nanti coba tak interogasinya itu si

macan putih ; huahahaha...hehe...

Saya senang mas , mendengar cerita pengalaman anda... , jadi memang benar bahwa menjadi petapa itu sangat berat. Hidup sendiri, jauh dari segala kesenangan, makan juga sulit, cari sendiri, mandi juga susah, be'ol susah (hihii.), semuanya susah..., kalau bisa melewati dan menjalani, serta berhasil mengikis kekotoran batin (kalau berhasil loh), pastilah hebat beliau itu! Tapi, jangan sampai tertipu dengan petapa bo'ong2an ya mas, banyak juga, menyepi di hutan, tetapi sampai bertahun2 tetep gak berhasil mengikis kekotoran batin (keserakahan akan keindriyaan, kemarahan / kebencian, dan kegelapan-batin/kebodohan batin); luarnya putih, dalamnya peteng-

ndhedhet..., hehehe...

Maturnuwun mas Hidayat...,
Salam Damai dan Cinta Kasih...

“Semoga Semua Makhluk Hidup Merealisisi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



37.

[hidayat said](#)

[Februari 4, 2009 pada 4:08 am](#)

rahayu

dalam perjalanan semedhi atau pertapa yang sampai beberapa dalam akan tiba di persimpangan sungai atau pertemuan dua arus sungai menjadi satu (watu gilang), sungai ini ada dimana-mana termasuk dialas ketonggo, dikabupaten saya saja pernah saya temui ada 4 tempat pertemuan 2 sungai seperti itu, tapi umumnya enggak bisa untuk mandi karena dalam, kalau di alas ketonggo sana ya agak dangkalbanyak yang mandi, sebenarnya itu ada artinya berupa simbol, dari berbagai diskusi dengan pelaku pertapa sebenarnya akan ketemu 2 pilihan berupa mahkota emas yang melambangkan rojobrono atau harta karun dan pilihan kedua adalah ilmu yang bermanfaat untuk sesama, disinilah banyak orang terus gagal dan salah pilih

wass wb

[Balas](#)



38.

[ratanakumaro said](#)

[Februari 4, 2009 pada 4:18 am](#)

@Mas Hidayat...,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Wah, semakin mas Hidayat memaparkan pengalamannya, semakin seru saja nih

Jadi penasaran dan jadi kepingin tau lebih jauh lagi cerita2 seru lainnya mas... ,

Ya, itulah, batin selalu diombang-ambingkan pilihan mas, tinggal timbunan karmanya lebih mencukupi kearah yang manakah ia melangkah... ,

Wa'alaikum salam warrahmatullahi'wabarakatu... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Merealisisi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



39.

[herjuno76 said](#)

[Februari 4, 2009 pada 4:40 am](#)

Ditempat saya juga ada siluman harimau putih penjaga petilasan Eyang Singo Kromo dan Eyang Singo Drono. Biasanya muncul setiap bulan suro, sehingga kalau bulan suro kampung saya sepi setiap malamnya, tapi ketika listrik sudah masuk, sampai sekarang ini kok saya belum dapat berita tentang orang yang melihat siluman tersebut. O iya itu macan gembong punya julukan “Mbah Kopek” karena saking gemuknya sehingga dagingnya pating gelembur.

[Balas](#)



40.

[ratanakumaro said](#)

[Februari 4, 2009 pada 6:12 am](#)

@Mas Ngabehi,

Selamat datang kembali,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Karena sangking banyaknya populasi macan putih ini, dan berada dimana2, sepertinya patut dikumpulkan dan

dikoleksi dalam satu kandang itu mas , hehehe... , itung2 membantu pemeerintah melestarikan satwa langka...

8)

Kalau mas Rajaka, koleksinya macan putih apa widadari2 cantik yang lencir2 ini mas ? :-))

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Merealisasi Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



41.

kangBoed said

[Februari 4, 2009 pada 7:09 am](#)

Salam Damai dan Peaceeeeeeeee weee

Bro kalo ketemu macan putih, jangan diceritain taaaaakut, tapi kalo ketemunya bidadari yang cuuaaaaaantik jelita boleh dong bagi ceritanya siapa tahu entar kepikiran jadi pengen masuk hutan he he he

Persimpangan aneh ya mas tawarannya selalu sama ya mas mo harta atau mo ilmu tapi saya bilang mo dipikanyaah dipikadeudeuh (dijadikan kesayangan dan yang selalu diingat)

siapa tahu bidadarinya mo.. he he he

Otak kotor jauh jauh

Pikiran jorok nyingkir

khayalan mesum bablas kabeh

Bro.. Bro.. gimana perjalanannya menyenangkan, enak mana ama di hutan ketemu bidadari he he he Kuharap hari harimu disana tambah mencerahkan dan sinarmu tambah berkilauan memantul dari dasar jiwamu bias sang surya he he he mo ngomong yang itu entar marah ngambeg

@ Mas ngabehi

Jangan harimau putih dong, gunung kidul terkenal dengan ribuan monyetnya yang dipimpin ma Hanoman putih dengan pitaka dan petitnya nyaaang sakti, he he he entar keluar ajian bolo seribu, cilaka tambah gendut wae lapaaaa mah lapaaaaar sangu sebakul ora cukup bunga sebakom gak kenyang cilaka bisa bangkrut ya mas he he he Sungguh gagah perkasa si Hanoman Putih salaaaaam ya buat beliau disana he he botol ueeedan ngomong sakarepne dewek...

@ Mas Hidayat Salam Kenal nanti kalo mo masuk hutan ajak ajak ya tapi hutan setunggal wae yang banyak pohon jagungnya he he he

Bro.. Bro asyik ya ternyata aqu baru tahu ngomong disini gak usah dipikiran bablas wae saenakne dewek, tapi cilaka begitu punya waktu senggang jadi ingat terus karo sampeyan kabeh

Matur Nuwun Bro Ratna yang cuuuuuuaaaeeeeemmmmm

[Balas](#)



42.

Rajaka said

[Februari 4, 2009 pada 7:10 am](#)

loh mas ... itu macan putih kan artinya MANis dan CANTik, apalagi ditambah putih wah klop deh pinginnya sih kenalan dengan syech poeji *halah*

yah itulah mas, mata ini kok ya masih sering kesengsem dengan yang macan putih itu ehm tapi hati ini sudah enggak kok

hehehe ...

[Balas](#)



43.

ratanakumaro said

[Februari 4, 2009 pada 8:46 am](#)

@mas kangBoed ;

Bro.. Bro asyik ya ternyata aqu baru tahu ngomong disini gak usah dipikiran bablas wae saenakne dewek, tapi cilaka begitu punya waktu senggang jadi ingat terus karo sampeyan kabeh

Matur Nuwun Bro Ratna yang cuuuuuuaaaeeeeemmmmm

Wah, anda ketagihan ngumpul sama temen2 disini ya ?

**Baguslah, berarti bisa saling berbagi disini,
Maturnuwun semuanya!**

@mas Rajaka ;

loh mas ... itu macan putih kan artinya MANis dan CANTik, apalagi ditambah putih wah klop deh pinginnya sih kenalan dengan syech poeji *halah*

Mas, kalau MACAN tuTUL , artinya apa mas ?

Pengin kenalan sama Syech Poeji biar diberi ilmu aji pengasihannya ya mas! hehehehe

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berhasil Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



44.

kangBoed said

[Februari 4, 2009 pada 1:35 pm](#)

Brooo kalo jawab tuntas napa yee itu yang dijawab salam penutupnya doang alasannya pasti sibuk deh eh he he he cepet putar otak cari alasan baru,

Dear kangBoed,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Hehe, iya ni, pekerjaan banyak banget, seabreg. Aku auditor Bro, jadi kalau pas audit gini ya cukup menyita waktu, nyuwun pangapunten kalau banyak pertanyaan yang terlewatkan... 8)

kita khan pengen tahu kehidupan di hutan selama ini bagaimana, temen sampeyan disana galak galak engga

Eh, kalau yang ini, sepertinya lebih menarik kita mendengar dari mas Hidayat, mas Hidayat punya beberapa pengalaman menarik tuh... Mas Hidayat, mangga, di share disini mas, saya juga masih penasaran pengen

denger kisah2 lainnya selain siluman “white-tiger” kemarin itu mas...

he he macan tutul yah manis dan cantik tapi tutul tutul lagi kena cacar ya

Ealah, kalau giliran yang MA CAN gini2 langsung pada nyaut semua, weleh-weleh-weleh...

sip broo jawab sekalia broo yang diatas pengen tahu koment sampeyan siip

Oke, mari kita tunggu kisah2 dari Mas Hidayat...;)

Peaceeee and Looove

Damai Sejahtera menyertaimu dimanapun engkau berada he he

=====

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Salam Sejahtera Selalu untuk Anda Semuanya,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



45.

hidayat said

[Februari 4, 2009 pada 3:17 pm](#)

rahayu

**Dear Mas Hidayat,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih...**

wah jadi rame blognya tiap hari...

Pangestunipun mas, ini juga gara2 panjenengan senantiasa hadir disini . Oiya mas, saya mohon dishare lagi dong pengalaman di hutan. Berapa hari mas ? Apa yang mas Hidayat cari disana ? Kesaktian, pusaka , aji2, atau apa ? Lalu, setelah disana, sudah berhasilkah memperoleh yang dicari2 (tujuan ke hutan itu). Terus, selama disana ada pengalaman “aneh” apa saja mas ? Mangga mas, kita tunggu kisah menarik dari anda!

blog keren...

Maturnuwun mas Hidayat, blog panjenengan juga keren kok...

macan tutul itu ma can itunya tul, maksudnya hidungnya mentul .. hua he he

Walah, mas Hidayat ini ternyata gak boleh dibiarin liat MA CAN yang MENTUL2 *kabur dulu sebelum

dihajar mas Hidayat!

*

wass wb

Wa'alaikumsalam warrahmatullahi wabarakatu... .

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

[Balas](#)

46.



[hidayat said](#)

[Februari 5, 2009 pada 8:17 am](#)

rahayu

hal yang menonjol saat sedang berada jauh dari masyarakat / menyendiri, adalah kita mempunyai energi pengasih yang luar biasa, sebagai seorang yang tidak membawa harta atau makan saja susah sepertinya orang ngelihat kita itu seperti ingin memberikan sesuatu padahal saya sudah mandi dan ganteng menurut saya, hue he he : saya pernah diberikan sepotong roti dan sebatang rokok serta sebungkus nasi, dalam pemikiran seperti itu mungkin seperti menjadi biksu yang tidak punya apa apa segala pikiran saya serahkan kepada tuhan saya tidak akan mencuri lebih baik saya mati kelaparan jika tidak menemukan makanan hari ini atau esok, ...

hasilnya yang lain setelah saya hidup normal seperti sekarang adalah bisa menembus hati seorang pengembara,, merasakan ikut menderita bila melihat pengembara yang lewat dijalan raya,iba melihat yang susah biasanya saya berhenti untuk bercakap sebentar dan menitip salam...

pengembaraan itu adalah bagian dari proses kehidupan dan menajamkan kepekaan rasa sesama, setelah kembali kita dipanggil oleh bangsa ini untuk berbakti dan bahwa tenaga kita yang produktif masih diharapkan untuk bangsa ini dan masyarakat...bersambung

wass wb

[Balas](#)

47.



[wira jaka said](#)

[Februari 5, 2009 pada 8:39 am](#)

waahhh lagi serius nyimak kisah mas Hidayat, tiba2 "bersambung"
berarti mas Hidayat sama mas Ngabehi masih satu hati ya itu tadi suka dengan kata ... "bersambung"
yo wis aku kudu sabar menunggu, sambil ndengerin lagi dari peterpan "tak bisakah kau menungguku"
salam,

[Balas](#)



48.

kangBoed said

[Februari 6, 2009 pada 1:20 am](#)

Deaaar Brooo Ratna yang Maniiis

Dear bro kangBoed yang baik... ,

Broo penampakan peyempeuan sampean bener bener tooop bggt
sampe banyak yang antri begoono, weeeis allaadallah jangan muncul keetaan eehh setaann takuuut kabuuur, he
he

Perempuan, laki-laki..., t i d a k a d a . . .

Sibuk yach broo, eh broo buat ngilangin sifat penakut kalo lagi semedi ataww lagi meditasi he he he kelihatan
penakut si bootol yach gara gara kata temenku kalo ini ketemu ini ketemu itu terus gaib tuh nyata bisa bersentuhan
jadi aja seringgg takut bro sda obatnya ngga nich, sampe temanku bilang main ghaib koq takut sama ghaib he eh he
ehh bagi dooong obatnya brooo sampeyan khan pernah jadi dokter juga iya khan he he he ma kaciiah

bro kangBoed yang baik,

bagi anda, kan percaya sama adanya Tuhan,

Nah, serahkan saja semuanya pada Tuhan... ,

Itu bisa jadi salah satu obat mujarab... ,

Kalau belum bisa 'sembuh' rasa takutnya, ini tips dari saya :

1. Lakukan meditasi METTA (Skt. = Maitri) ; pancarkan cinta-kasih ke semua makhluk, apapun juga.

Pancarkan cinta kasih ke seluruh penjuru alam semesta, ucapkan : "Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia, Semoga Semua Makhluk Hidup mampu Meraih Kesejahteraan dan dapat Mempertahankan kesejahteraannya itu". Jika anda merasa ada kehadiran "sesosok", dan anda merasa ketakutan, ucapkan seperti kalimat diatas, kata "semua" diganti dengan kata "anda".

2. Renungkan semua jasa2 baik yang pernah anda lakukan , entah dalam bentuk berdana, menolong orang yang membutuhkan pertolongan, moralitas / SILA yang telah anda latih sekian lama, dan lain2 hal. Semua jasa2 baik itu adalah pelindung kita dari semua mara bahaya.

3. Bagi saya pribadi, saya sering merenungkan Sang Buddha , para Arahanta, dan seluruh Ariya Sangha (Pesamaan para Bhikkhu , sejak masa Sang Buddha Gotama, maupun Ariya Sangha sejak para Buddha sebelumnya). Merenungkan ,bahwa Beliau2-pun menempuh jalan yang sama (samadhi), di tempat2 yang (dalam bahasa kita) "angker" (seperti hutan, kuburan, dan rumah2 kosong), dan Beliau2 semua telah berhasil menaklukkan semuanya serta berhasil mencapai Pencerahan-Sempurna. Dengan begini, batin kita menjadi tenang, bahwa kita sedang menempuh jalan yang telah ditempuh oleh para Ariya, dan kita adalah salah satu murid / siswa dari para Ariya tersebut.

Mungkin itu beberapa tips yang patut dicoba...

Salam Damai dan Cinta Kasih,

"Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!"

[Balas](#)



49.

hidayat said

[Februari 7, 2009 pada 6:58 am](#)

rahayu...

benar Mas, memang kalau ingin tahu hal ghoib erat hubungannya dengan dunia hantu, sebaiknya bisa latihan mengusir rasa takut di samping karena tekat meraih cita cita yang kuat , latihan itu misalnya berjalan dibelakang rumah, dipersawahan, dibelakang gedung yang sepi seminggu 2 kali. bisa saja terjadi dan berhasil...misal bukan olah ragawan pun kalau rajin melatih otot tubuhnya juga bisa jadi kuat.

wass wb

[Balas](#)



50.

[hidayat said](#)

[Februari 7, 2009 pada 7:01 am](#)

nb: kalau tiba tiba hantu muncul baiknya lari saja, tapi ulangi lagi lagi dan lagi, lama lama anda marah dan berani sama hantu hantu itu jadinya mereka sendiri yang tidak mau tampil...

[Balas](#)



51.

[Ngabehi said](#)

[Februari 7, 2009 pada 7:31 am](#)

Maaf mas hidayat, kalau bicara soal hantu kaya'nya tidak sesederhana pengertian yang berkembang ditengah masyarakat. Bagi saya itu agak rumit, karena kadang2 yang kita lihat itu bisa kecampuran halusinasi, image yang sudah terekam kita sejak kecil, atau kejadian2 masa lalu yang direkam oleh alam. Saya sendiri pernah beberapa kali ketemu hantu (saya lebih sreg menyebutnya fenomena aneh) yang berupa wujud ataupun suara, diantaranya ular yang sangat besar dan manusia setinggi rumah. Namun saya sendiri belum yakin kalau itu wujud asli sang hantu, jangan2 yang saya saksikan itu hanya halusinasi saya, atau sesuatu keyakinan yang terbangun di daerah tersebut hingga mewujudkan secara fisik (sosok), bisa juga itu nafsu2 saya yang termatrialkan, he he

waktu itu saya menyaksikannya dengan mata daging, jadi kesimpulan saya hantu itu ada kalau kita bilang ada, dan tidak ada kalau kita bilang tidak ada.....tapi tidak hanya di bibir lho melainkan mengucapkannya dengan hati. Justru saya paling takut ama hantu jadi jadian, misalnya ayam jadi jadian, siluman buaya darat, dll.

rahayu

[Balas](#)



52.

[hidayat said](#)

[Februari 7, 2009 pada 1:46 pm](#)

rahayu...

@Mas Ngabehi, memang ada fenomena energi yang membentuk suatu bayangan maya itu sebenarnya lemparan energi kepercayaan manusia, misalnya ada pohon beringin jauh dari pemukiman, suatu saat menampakkan sosok pada orang kemudian orang yang ditampakin ini bercerita dan ada orang lagi yang ditampakin, akhirnya banyak orang desa itu secara tidak sengaja melempari "energi prasangka" yang semakin lama semakin besar, dan makin angker saja energi ini dimanfaatkan oleh jin dan sejenisnya untuk proyek proyek tertentu misalnya untuk menakuti orang sehingga kecelakaan, perlindungan, kekayaan dll.

jadi ada kaset CD nya juga ada Playernya..bagaimanapun para jin ini ya juga player nya, dan energi prasangkanya manusia itu CDnya ...tetap ada proyek yaitu menampakkan kemudian menipu dan dipuja yang akhirnya menjadikan tumbal, pemuja dibunuh dan di jadikan para babu dan pengawalnya... saya mendengar sendiri ucapan dari para sombong pemangsa manusia itu, bagi saya mereka makhluk yang tidak bisa diajak berunding..

ada pengalaman masa kecil waktu nyuri tebu, teman saya lari terbirit birit melihat orang setinggi sepuluh meter, saya ikut lari padahal enggak lihat sama sekali...

kalau lagunya "yang keluar siang namanya ayam beneran, yang keluar malam namanya ayam jadian, ayam

bermacam macam ayam... farid harja alm."

wass wb

[Balas](#)



53.

[ratanakumaro said](#)

[Februari 8, 2009 pada 2:05 am](#)

Dear mas kangBoed,

Dear mas Hidayat,

Diar mas Ngabehi,

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Makhluk halus (baik yang baik (dewa2), maupun yang tidak-baik (hantu2, Peta, Asura) ; “Adakah mereka ? Bisakah dilihat ? Berhalusinasi kita ?”. Pertanyaan2 ini menarik juga untuk dijawab, meskipun sesungguhnya tidak berkaitan bagi perkembangan spiritual (dalam mengikis Lobha (keserakahan akan keindriyaan), Dosa (Kemarahan/Kebencian), dan Moha (Kegelapan Batin ; Batin yang tanpa “Panna” , batin yang tidak bijaksana dalam memandang dunia).

1. Pendapat Mas Ngabehi (sepertinya senada dengan pendapat blog tetangga juga) ada benarnya ; yaitu bahwa, seringkali manusia dihantui rasa takutnya sendiri, sehingga sebenarnya tidak terjadi apa2, tapi sudah merasa ketakutan sendiri, lalu muncullah halusinasi. Seakan-akan melihat pocong , gandaruwu, dan lain2. Ini memang benar.

2. Pendapat yang mengatakan bahwa , sebenarnya yang ada adalah “energi” , ada benarnya, tapi juga ada salahnya. Benarnya, yaitu bahwa memang ketika seseorang belum bisa melihat “wujud”-nya, maka yang terasa adalah energinya. Ini yang kemudian orang akan merasakah, ” disini sepertinya “singup” “, atau, ” tiba2 kok terasa aneh”, atau , “tiba2 kok bulu romaku berdiri”. “RASA-SEJATI-ku menyatakan adanya kehadiran suatu pribadi / kadhang-halus”.

Perkenankan saya memberikan pendapat, mohon dikoreksi bila ada kekeliruan dalam pengutaraan saya _/_

Sebenarnya, adakah mereka ? Jawabannya : ADA.

Bisakah mereka dilihat ? Jawabannya : BISA.

Berhalusinasi kita saat melihat mereka ? Jawabannya, bisa : YA , bisa : TIDAK.

Mereka ada dimana-mana. Terutama makhluk “Peta” (Dulu saya sudah pernah membahas hal ini), mereka hidup satu alam dengan manusia, hanya dalam dimensi yang “beda-tipis” dengan manusia. Sehingga, mereka terkadang bisa dilihat, terkadang tidak bisa. Terkadang menampakkan diri, terkadang tidak.

Nah, berhalusinasi kita saat melihatnya ? Tergantung.

Jika yang melihat adalah seseorang yang belum mempunyai “stabilitas” batin (batin saya ibaratkan semacam pemancar radio dan gelombangnya), maka , ia sangat dimungkinkan berhalusinasi. Seseorang yang tidak “stabil” batinnya, dicekam rasa ketakutan yang berlebihan, sehingga, ketika disuatu rumah kosong, di taman pada waktu gelap malam, di kuburan, dan lain2 tempat yang ia anggap “angker”, ia akan mulai berhalusinasi, muncullah gambaran2 yang berasal dari batinnya sendiri.

Tapi, jika yang melihat adalah seseorang yang telah memiliki tingkat konsentrasi setara Jhana I, maka itu nyata.

Apalagi bagi seseorang yang telah berhasil mencapai Jhana IV, itu sangat jelas dan nyata.

Mengapa seseorang yang telah mencapai Jhana, dikatakan melihat hal itu dengan nyata ? Karena, Jhana diraih saat seseorang telah berhasil mengendapkan semua gejolak batin ; rasa sedih, takut, susah, marah, dan semua emosi2 yang ada di dalam diri. Kondisi batin saat itu telah sangat “tenang”, terbebas dari semua perasaan termasuk rasa takut itu sendiri. Disaat melihat, ia tidak akan lari terbirit-birit, ia akan : t e n a n g , d a m a i .

Di saat mendengar “suara”, ia akan : t e n a n g , d a m a i , s e i m b a n g batinnya. Dan ia akan mampu melihat, tidak hanya ditempat ia berada, namun disegala arah mata memandang, di manapun tujuan yang ia mau (meski terpisah ruang dan waktu).

Namun, mengapa ada juga orang yang tiba2 di”weruhi” ? Apakah berarti ia telah mencapai Jhana ? Atau itu halusinasi ? Bukan juga.

Ada pula seseorang yang sedang mencapai ketenangan (setara upacara samadhi ; baca ulasannya di halaman “samadhi”), tiba2 di”weruh”i. Ia akan kaget, “benar, apa tidak ?” , “Apa itu ? “, dan lain2 sebagainya. Contoh kejadian seperti ini, misalnya ketika orang sedang berkonsentrasi bekerja, ibu2 yang sedang berkonsentrasi memasak, pembantu yang sedang berkonsentrasi mencuci baju, menyeterika, seseorang yang sedang bermeditasi pada tahap awal, seseorang yang sedang berdzikir, berdoa, dan lain2 sebagainya. Tapi, apakah itu tadi bukan halusinasi ? Di saat kondisi seperti ini memang susah dinyatakan dengan pasti, karena, mereka yang mengalami ini , mengalaminya dalam keadaan antara “sadar” dan “tidak”. Sadar, artinya ia sadar ia sedang melakukan sesuatu pekerjaan dan berkonsentrasi, “tidak”, karena ia tidak mengetahui bahwa ia sedang berada dalam gelombang otak “Alpha”, saat seseorang sedang memasuki tahap awal dari “ketenangan”, dan seseorang yang “tidak-sadar” akan kondisi seperti ini, akan segera menarik diri (mengembalikan gelombang otaknya) ke posisi frekuensi “Betha”, yaitu gelombang otak manusia pada kondisi keseharian. Atau juga, ia dikatakan “tidak sadar”, karena, bahwa ia baru sekedar di tataran gelombang “Alpha”, tetapi sudah merasa di tataran tingkat spiritual yang “tinggi”, padahal

sesungguhnya, ia belum juga mencapai “Theta” (Jhana), sehingga ia keliru mempersepsikan penglihatannya yang masih “kasar” sebagai penglihatan yang “sejati”.

Sekilas mari kita bahas mengenai tataran pemusatan-perhatian / ketenangan. Umumnya orang , mempunyai tingkat pencapaian konsentrasi (samadhi) adalah pada tahap “upacara-samadhi” ini, sehingga, yang menjadi kuat adalah “INTUISI”-nya ; atau : “SUARA-HATI-NURANI”, atau ; “RASA”-nya.

Sedangkan seseorang yang telah mencapai Jhana, menembus jauh lebih dalam lagi. Jika tidak percaya, silakan dibuktikan sendiri (jika karma2 baik mencukupi, paramitha mencukupi, seseorang bisa mencapai Jhana) .

Diskusi saya dengan kangBoed (juga artikel2 tentang “samadhi”) agaknya sudah cukup memberikan gambaran mengenai tahap2 pencapaian Jhana. Jhana lebih dalam dari “konsentrasi permulaan”, “piti” dan “sukha” disaat seseorang masih pada step upacara-samadhi (piti dan sukha ini yaitu perasaan2 seperti timbulnya gambaran batin “wara-wiri” / “sliwar-sliwer” yang berwarna-warni, lalu timbul perasaan suka, terkadang gemetar, seperti seolah ketemu Tuhan, seolah tersedot masuk kedalam arus pusaran energi, seolah tubuh melayang (atau memang melayang beneran), dan lain2 ; silakan baca halaman “samadhi”). Konsentrasi permulaan, Piti dan sukha adalah faktor2 dari kelima faktor Jhana pertama, tapi bukan Jhana itu sendiri. Di saat seseorang sudah melatih konsentrasi pada satu objek (misal, nyala api lilin, seperti pelajaran meditasi pada umumnya sekolah2 meditasi), dan kemudian mampu berkonsentrasi selama beberapa saat lamanya dan memperoleh piti dan sukha, maka hasilnya memang INTUISInya akan menjadi lebih kuat daripada yang belum mencapai kondisi tersebut. Namun jangan diartikan ini sudah mencapai “dibacakkhu” (kekuatan mata-batin / “mata-dewa”), karena, ini hanya sekedar “INTUISI”, “SUARA-HATI-NURANI” atau bahasa gaul masyarakat kebatinan : “RASA”.

CIRI-CIRI MAKHLUK HALUS :

Menurut pengalaman saya, badan dari makhluk halus ini tidak se-material badan manusia atau hewan. Artinya, ia kurang-lebih seperti “hologram”, atau mungkin disebut “badan-astral”, sehingga tidak se-nyata benda2 dan wujud2 makhluk dunia manusia, meskipun unsur2 penyusun tubuhnya tetap saja sama, terdiri dari keempat unsur alam semesta.

Untuk makhluk yang baik (dewa), maka ia akan bercahaya cemerlang, putih bersinar. Jika kita menciumi baunya, ia berbau wangi. Tubuhnya , sekali lagi, transparan, seperti hologram, atau “astral”.

Untuk makhluk yang tidak baik (hantu), maka ia tidak bercahaya, kusam, dan penampakannya memang “menyeramkan” . Mereka mempunyai penampakan begini, sesungguhnya justru patut dikasihani , karena karma buruknya, mereka terlahir seperti itu, mempunyai wujud fisik (RUPA) yang tidak menyenangkan.

CONTOH2 :

1. Di acara “DUNIA-LAIN” ; pernah suatu ketika peserta uji nyali di suruh duduk di pasir pantai “SEGARA-KIDUL” ditemani obor-bambu. Lalu, setelah berapa puluh menit berjalan, di tengah laut ada sesosok-orang, mengenakan jubah putih persis seorang “BRAHMANA”, berambut putih pula terikat di kepala, berjalan di atas air selama 7 detik-an, lalu lenyap. Ini adalah contoh dari makhluk DEWA.
2. Di acara “DUNIA-LAIN” ; pernah seseorang di suruh duduk di dalam kuburan yang dikenal angker, lalu tanpa ia ketahui, di sebelah kirinya tengah berdiri sesosok makhluk, bercahaya putih cemerlang, berpakaian putih-putih pula. Ini masih termasuk kategori makhluk halus yang baik (dewa).
3. Di acara “DUNIA-LAIN” ; pernah seorang BULE (orang luar-negeri) disuruh duduk di tepi danau . Lalu ia mengambil sikap meditasi dengan tenang, setelah setengah jam berlalu, tiba2 di danau itu berdiri sesosok makhluk, berpakaian putih2 pula, bercahaya cemerlang. Mereka saling pandang, saling menatap, si Bule tidak takut dan tidak lari terbirit-birit, malah menikmati pemandangan itu. Di akhir acara ia menyatakan senang merasakan pengalaman seperti itu tadi, dan membuktikan adanya “wujud” makhluk halus. makhluk halus yang ini juga masih termasuk makhluk yang baik (dewa).
4. Di acara “DUNIA-LAIN” pula, di LAWANG SEWU. Pernah seseorang berpakaian muslim disuruh duduk di salah satu lorong di lawang sewu. Lalu ia berdzikir dengan keras, tak selang berapa lama, muncul penampakan makhluk berambut hitam panjang, berpakaian putih, dengan muka pucat. Sebelumnya didahului suara, ” MASSS...TOLOOOONNNNG MASSSS.... TOLOOOOONNNNNGGGG....!” Lalu si mas muslim ini ketakutan dan minta acara dihentikan, minta mas Harry Pantja untuk datang... . Makhluk itu menampakkan diri cukup lama, mungkin sekitar 15-20 detik. lalu setelah lampu dinyalakan, makhluk itu melenyap.

PENGALAMAN PRIBADI :

Pertama kali saya melihat waktu usia 4 tahunan. Waktu itu justru saya belum mengenal konsep “SETAN” sama sekali, dan pengalaman itu semakin banyak hingga sekarang. Tapi gak usah saya ceritakan disini , saya kira pengalaman orang lain lebih menarik diperhatikan (semacam pengalaman peserta uji-nyali di “dunia lain”). Contoh terdekat, kakak saya laki-laki, yang nomer dua (kelahiran 1970), dulu ketika masih kanak2, selalu di”intervensi” sama penunggu dirumah kami di kawasan “PESAREAN-CANTHUNG , TEGALSARI” . Setiap maghrib menjelang, ia (dalam bahasa orang2 umum adalah “KELEBON”, “KERASUKAN”. Namun sesungguhnya

peristiwanya tidak begitu, hanya semacam tumpang-tindih frekuensi gelombang saja)sudah menjadi orang yang berbeda. Maunya ditinggal sendirian di kamar belakang, dan minta di kunci, minta lampu dimatikan, tidak ada yang boleh masuk. Jika sudah kelebon seperti itu , suaranya jadi berubah, tidak suaranya sendiri lagi. Pernah dimintakan syarat ke “orang-pintar”, diberi beberapa syarat dan sebuah kaca, disuruh diletakkan di bawah tempat tidur tanpa sepengetahuan kakak saya ; di sore hari saat ia mulai “kemasukan”, ia marah2, marah sangat hebat, tau adanya benda2 tersebut dikamar. Setelah benda itu dihilangkan, kemarahannya reda, dan ia melanjutkan kebiasaannya; suara berubah, minta ditinggal sendirian, minta lampu dimatikan, pintu dikunci, tidak ada yang boleh masuk. Penunggu yang “merasuki” itu tinggalnya di kamar mandi kami, setiap malam jam 12 atau pagi subuh2 selalu mandi”BYURR...BYURRR... “. Keluarga kami sudah terbiasa dengan dia. Karena, ia sering menampakkan diri, dan keluarga kami sudah familiar, sehingga tidak takut lagi, malah bisa diajak ngobrol. Hal2 yang sering ia lakukan , misalnya : **menampakkan pergelangan tangan hingga telapak tangan dan jari2nya, lalu memutar dan mematikan bohlam lampu. Kalau dimarahi, di”sentak”, lalu dihidupkan lagi sama dia. Masih sama, menampakkan pergelangan tangan itu, lalu jari2nya memainkan “tuner” radio , memutar-mutar gelombang radio.** Keluarga kami sering cuma bilang, ” HEEHH..HEEEH.. HAYOO, AJA NAKAL, NGGANGGU WAE!”. Dan lain2 penampakan, kesemuanya dialami dengan santai, karena saking “akrab”nya keluarga kami dengan dia. Bapak ibu, dan lain2 anggot keluarga sudah tidak takut lagi, malah sering ketawa kepingkel-pingkel,”aneh-aneh wae... aya’ aya’ wahel!”.

Dan, suatu ketika rumah kami itu terbakar, ludes. Tapi yang aneh, kamar mandi, beserta pintunya (yang terbuat dari triplek) , beserta seluruh isinya, masih utuh tidak tersentuh api sama sekali. Sampai sekarang tanah rumah keluargaku itu masih ada, dan kamar mandi itu masih berdiri tegak, masih “cantik”, sementara struktur bangunan yang lain sudah ludes.

Demikian sharing dari saya , mas kangBoed, mas Ngabehi, dan mas Hidayat.

Berkaitan dengan proses2 meditasi atau dzikir, memang benar, bahwa seseorang kala bermeditasi, atau berdzikir sendirian , seringkali dihantui rasa ketakutan, cemas, was-was.

Tau mengapa ? Karena , manusia sudah terbiasa dengan kesenangan indria, seperti telinga sudah biasa mendengar musik, mendengar berita, mendeengar percakapan di televisi. Mata terbiasa melihat yang indah2 ; melihat cahaya lampu, melihat acara2 hiburan, melihat wajah pasangan hidup yang berseri-seri (kalau pas tidak marah, kalau gak

dikasih duit juga jadinya “nglumpuk-ning-tengah”, mbesengut, hehehe...). Nah, ketika kita bermeditasi, atau berdzikir, kita mulai melepaskan dari itu semua, tinggal kita sendiri, sunyi, gelap, hening. Disaat itulah ketakutan2 dan rasa was2 mulai bermunculan. Itulah batin seseorang yang masih belum terbiasa bermeditasi. Lalu mulai tenang, mulai timbul piti dan sukha, mulai bisa memusatkan perhatian cukup lama, itulah Upacara-samadhi, dan seterusnya, dan seterusnya.

Maturnuwun, mohon dikoreksi bila ada kesalahan. Bila ada yang tidak berkenan, mohon maaf, karena kita semua disini sebenarnya saling sharing saja, saling mengisi pemahaman.

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)

54.



ratanakumaro said

[Februari 8, 2009 pada 4:29 am](#)

Salam Damai dan Cinta Kasih...

Mohon para rawuh sudi memberikan penjelasan lanjutan. Mas Hidayat, mas Ngabehi, dan saya , sudah saling memberi penjelasan. Mungkin bisa menambahkan lagi, bila ada kekurangan. Karena, pengalaman saya juga belum jauh, masih sebatas itu-itu saja. Mungkin ada yang pernah sampai menangkap Jin / makhluk halus ? Saya malah belum pernah. Sumangga, dipun share disini.

Pengalaman mas Sabdalangit juga menarik dan syarat tambahan pengetahuan bagi kita semua (baru saja saya baca, dan sangat menarik, menurut saya...)

Nuwun...

Salam Damai dan Cinta Kasih,

Semoga Semua Makhluk Hidup dalam Damai dan Cinta Kasih,

Damai...Damai...Damai... .

[Balas](#)

55.



[sabdalangit said](#)

[Februari 8, 2009 pada 5:45 pm](#)

Mas Ratana

Ki Ngabehi

Mas Hidayat

Adimas kanged

semoga selalu diberkahi Gusti Inggang Akarya Jagad

Perkenankan saya sedikit berbagi pengalaman selama berkunjung ke Grand Palace, dan Kuil Wat Po yg sangat terkenal krn terdapat patung Buddha rebahan sepanjang +- 25 meter, tinggi kepala 7 meter-an. Dan keseluruhanya terbuat dari emas murni.

saat sy di kuil Wat Po, terlebih dahulu "uluk salam"swaadikha...dan beberapa sosok "bayangan" Bhikku tiba2 tampak berjajar di hadapan sy memberikan pertanda sambutan kedatangan. Sy pun sebisanya bahasa sana; menghaturkan terimakasih sdh diperkenan masuk ke dalam bangunan besar berisi Buddha Emas, ...khoodun jkhap..!!

di dalam gedung, tepat di depan altar sy dan istri memberikan doa agar supaya arwah para leluhur diberikan tempat kemuliaan sejati di dalam alam kesejatian. dan keluhuran budi sewaktu hidup dapat "lumuntur" ke siapapun. tak lupa kami mohon doa-restu agar Tuhan selalu memberikan keselamatan, berkah dan anugrah.

Belum lagi kami selesai berdoa, "sosok bayangan" Bhikku tertua, tampak mengulurkan tangannya, dan serta merta sy sambut dengan penuh rasa hormat. Beliau ternyata memberikan suatu "energi" yg cukup dahsyat berkilau warna hijau-keperakan.

selesai dari kuil Wat Po kami berkunjung ke Grand palace tempat Raja Agung Bhumibol. Bukan disambut oleh pegawai kerajaan, tapi lagi2 oleh para leluhur yg ternyata banyak berkumpul (tinggal) di Grand Palace. Kebetulan kami disertai leluhur kami, eyang Gusti Putri, yg telah memakai pakaian kebesaran kraton, sama2 menghaturkan salam sembah dan hormat. tak lama di sana kami kembali ke pattaya. hingga esok hari kami pulang ke jkt langsung menuju jogja. dua hari yg lalu, kami sedang melintasi outer ringroad jogja, semerbak bau dupa wangi tersambar hidung sy. istri sy teriak sambil menghaturkan tanda salam hormat. ternyata benar saja, kami lihat sosok Bhikku yg tempo hari memberikan sesuatu itu nun jauh di Bangkok. Dan berkata-kata dalam bahasa yg tdk kami kuasai, tapi sepertinya sekedar tegur sapa dan doa-restu. kejadian berlangsung 5 menit hingga Bhikku itu memberikan salam hormat pamit dan seketika lenyap. Ternyata, Bhikku tadi habis melakukan lawatan balik ke kraton Mangkunegaran. nah, itulah gambaran orang2 yg mendapatkan "KAMULYAN SEJATI" di dalam alam kajaten, kehidupan yg sejati setelah sukma sejati lepas dari penjara jasad. setelah ajal tiba. adalah fenomena kehidupan yg jauh lebih mulia dan enak daripada di dunia fana ini, khusus bagi siapapun yg mendapat kamulyan, sukur2 kamulyan sejati.

Sungguh indah, di dalam alam kajaten tiada lagi "warna dan ragam pakaian" (...ageming aji) yg ada adalah unversalitas Zat yg Maha Tinggi, Maha Mulya, Maha Lestari.

Sayang sekali, manusia sering bertengkar gara-gara berbeda "ageming aji".

Tuhan tidaklah primordial, rasis, entosentris, puritan, hipokrit. Krn Tuhan Maha Luas tak terbatas.

salam sejati

rahayu

[Balas](#)

56.



[sugimo said](#)

[Februari 9, 2009 pada 4:00 pm](#)

Yth, Saudara-Saudaraku,

@sabdalangit

Hormat saya kagem Pajenengan,

Hormat saya kagem Leluhur Panjenengan,

Suatu pengalaman yang indah dan sejuk yang hanya dapat lahir dari suatu proses panjang perjalanan spiritual Panjenengan, sehingga pengalaman dimaksud penuh dengan pesan-pesan kebijakan universal.

Semoga Panjenengan berbahagia.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.

Maturnuwun

[Balas](#)

Love and Peaccccccccccccccc
botole kosooooooooooooooooong
[Balas](#)

60.



[hidayat](#) said

[Februari 10, 2009 pada 2:22 pm](#)

rahayu..

Mas ngabehinya masih mandiin Kyai Slamet

hue he he he he he he...

wass...

[Balas](#)

61.



[Budi](#) said

[Februari 14, 2009 pada 10:04 pm](#)

itu warna yg muncul dalam tahap awal melakukan bhawana bukannya letupan dari pikiran,hati dan nafsu2 yg sedang pilah dengan batin?.

**Dear mas Budi,
Salam hormat untuk anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih,**

Selamat datang mas..., akhirnya datang lagi

Perkenalkan saya menjawab komentar2 / pertanyaan2 anda

Nimitta itu bermacam-macam mas.

Nimitta sinar yang saya gambarkan kepada mas kangBoed adalah nimitta yang muncul bagi meditator yang mengambil kammattana "Anapanassati" (memusatkan perhatian pada nafas).

Sedang jika kammattana yang dipakai lain lagi, misal menggunakan Kasina, Asubha, dan lain2nya lagi, maka nimittanya juga akan berbeda.

Kalo nimitta itu gambaran,umpama kita mengambil obyek ubun2 untuk dirasakan didalam bhawana kita,lalu tampak jelas terlihat ubun2 kita itu didalam batin,maka itulah yg dinamakan nimitta.Jadi sepertinya berbeda dengan visualisasi kan mas?.

Sebenarnya ada unsur visualisasi yang berperan.

Semisal, kita menggunakan objek Pathavi-kasina (Pathavi ; Pertiwi (Jawa) ; Tanah (Indonesia)).

Disaat kita duduk bersila-sempurna, dengan mata terbuka, memandang Kasina-Mandala dari objek Pathavi, kemudian mencerapnya dan mencerap secara terus-menerus (vittaka dan vicara), maka ini tahap awal dari parikamma-nimitta (nimitta tahap permulaan).

Lalu kita menutup mata, berusaha menimbulkan parikamma-nimitta yang sudah kita peroleh (saat mencerap kasina-mandala) di dalam batin. Lalu kasina ini (dalam hal ini "tanah") muncul di dalam batin, lengkap dengan cacat-cacat asli (kasina-dosa) dari kasina-mandala yang kita buat , maka ini adalah unggaha-nimitta. Nah, sebenarnya disinilah saat pertama kali berperannya unsur visualisasi.

Setelah itu, nimitta akan semakin menguat, hingga kita bisa benar2 menguasai nimitta tersebut, bisa merubah warna dan ukuran sekehendak hati kita, batin telah mantap, tidak ada dialog dalam hati lagi, hening, tenang, pikiran sepenuhnya terpusat, inilah Pathibhaga-nimitta.

Sedangkan patibhaga nimitta itu bukannya ketika nimitta tadi menjadi semakin jernih dan terang,umpama melakukan bhawana dengan obyek titik,lalu tampak terlihat titik kecil putih dan berkembang menjadi seperti bintang yg gemerlapan,dan bisa kita tarik pake krenteg umpamanya masuk ke ubun2 atau ke dahi,itulah patibhaga nimitta,dimana bhawana sudah semakin kuat.

Ya mas, pathibhaga nimitta adalah semacam itu. Seperti tadi sudah saya utarakan, nimitta itu bermacam-macam, tergantung apa objek meditasi kita. Coba mas baca masing2 kammatthana (landasan pokok pemusatan perhatian), disana sudah ada penjelasan macam2 nimitta yang akan muncul sesuai masing2 kammatthana tersebut.

Dan mengenai asubha,itu sepertinya tergantung bawaan kamma2 masa lampau seseorang ya mas?. karena bagi seseorang yg mempunya carita cocok dengan obyek tersebut,ketika dia mengambil obyek badan jasmani umpamanya untuk dirasakan terkadang bisa beralihrupa menjadi obyek asubha,dan biasanya kalo enggak kuat,bisa malah menjadi dhamma yg pecah itu,alias kentir. Ada itu, kebetulan sahabat,dia ketika melakukan bhawana dan melakukan pengamatan atas 32 bagian tubuh,malah mengalami krisis,dimana selama beberapa waktu makanan itu terlihat bentuknya seperti kotoran manusia he he he..... malah ke aharae.....

Ya memang seperti itu mas.

Tujuan dari praktek asubha untuk menghancurkan nafsu-nafsu, “lendir” kemelekatan terhadap keduniawian.

Dan praktek Ahare-Patikkula-Sanna, akan menimbulkan ketidak-melekatan terhadap makanan.

Dari situ, tiga akar kejahatan : Lobha (keserakahan akan keindriyaan), Dosa (Kebencian / Kemarahan), dan Moha (Kegelapan batin dalam memandang keduniawian), akan terkikis mas... .

Kalau kita bisa mengatasi gejala nafsu kita, maka tidak akan timbul ‘kegilaan’ seperti itu mas. Karena, ‘kegilaan’ itu merupakan manifestasi nafsu-nafsu yang tetap dilekati, dipertahankan oleh sang meditator. Sang meditator tidak rela jika ia lepas dari nafsu-nafsunya, sehingga dari dalam dirinya ‘memberontak’, konflik dengan tujuan meditasi tersebut.

Bagi rekan2 se-Dhamma, Mohon dikoreksi bila ada kekeliruan dari komentar saya ini... .

Mohon pencerahannya mas ratana..

Sekedar sharing mas, jangan sungkan-sungkan

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

“Semoga Semua Makhluk telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



62.

Budi said

[Februari 14, 2009 pada 10:08 pm](#)

Mas ratana,bukankah dalam upacara samadhi itu kalo dimana seseorang sempat mengalami luyut dalam waktu beberapa saat,lalu kadang bisa melihat gambaran2/wejangan yg rupa2 bergantung kepada batin sedang kontak dengan apa,karenanya bagi batin yg sudah murni itu malah kadang dalam upacara samaddhinya sudah tidak melihat apapun juga kali yah mas?.

Dear mas Budi,

Mas Budi, tergantung pengertian ‘LUYUT’ itu yang bagaimana mas... ,

Kalau yang saya tangkap dari pemaparan mas, “LUYUT” disini adalah keadaan dimana kita tiba2 berhubungan dengan “seseorang” (makhluk-halus) dan mendapatkan wejangan2 darinya.

Hmm..., begini...,

Pada tahap Upacara-samadhi, kekuatan batin memang sudah bisa muncul, termasuk “RASA” yang bisa menangkap kehadiran “sesosok” lain, dan “RASA” untuk berkomunikasi (antara rasa dengan rasa).

Namun, sesungguhnya, di dalam melatih Jhana, kita tidak boleh menghiraukan itu semua. Meskipun datang “sesosok” yang kita kagumi (semisal Guru kita yang sudah meninggal), kita tidak boleh menghiraukan. lagipula, seringkali bisa saja itu halusinasi kita sendiri, karena kekuatan samadhi kita pada tahap ini masih sangat lemah, belum bisa tahu pasti itu ‘benar’ atau ‘salah’.

Cuma terasa seperti di ayun2?.apa itu termasuk vipassana upakilesa?.

yah, bisa saja mas, bisa saja itu termasuk vipassana-upakilesa (kotoran-vipassana). Kalau dalam latihan Jhana, ya artinya terganggunya pemusatan-perhatian kita pada satu objek oleh objek yang lainnya lagi

Demikian mas.... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



63.

Budi said

[Februari 14, 2009 pada 10:12 pm](#)

Jhana pertama mungkin itu yg digambarkan dalam kondisi : obyek adalah batin,batin adalah obyek kali yah mas?.

Dear mas Budi,

Iya mas, itu Jhana pertama, saat objek sudah menjadi “batin” itu sendiri, batin sudah berpijak dan mencerap-tercerap objek samadhi... , Hening, tidak ada dialog dalam hati lagi, tidak melamun kemana2, “EKAGGATA”, terpusat... ,

Umpamanya kita mengambil parikammabhawana kata2 Buddho yg diiringi dengan keluar masuknya nafas,dimana ketika batin adalah buddho dan buddho adalah batin itu lah jhana.tetapi bukan berarti kita adlaah seorang arahat sammambuddho kan,tetapi hanay sekedar kalimat buddho bersatu dengan batin kan?.

Mmm, begini mas....,

perkenalkan saya memberikan tanggapan atas komentar anda, mohon dikoreksi bila ada kekeliruan Saat ‘batin adalah Buddho dan Buddho adalah batin’, itu sesungguhnya baru pada parikamma-bhavana mas.

Nah, saat memasuki Jhana, sesungguhnya kita sudah tidak membutuhkan “Bud-dho” lagi, karena, saat itu batin sudah terpusat pada gambaran-tercapai (Pathibhaga-nimitta) yang berupa bulatan sempurna yang telah mampu kita kuasai, mampu kita ubah2 warna dan ukurannya, hingga mampu menjadi benin, sebening

embun

Kemudian, disaat kita sudah mendapat pathibhaga-nimitta, dan kita mampu mempertahankan pemusatan perhatian pada titik tengah nimitta tersebut selama 3 jam (ada guru meditasi lain yang menyatakan cukup 2

jam), itu baru kita masuk Jhana pertama mas...

Demikian sharing dari saya... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih... .

“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



64.

Budi said

[Februari 14, 2009 pada 10:16 pm](#)

Dan kosongnya akal pikiran,dimana di kepala kita sudah tidka ada lagi getaran apapun,ening,dimama didada kita juga sudah tidak ada getaran apapun,eneng, karena semua getaran sudah mulai kumpul/krama di ubun2,sebagai asal muasal dari semua getaran (pikiran,perasaan dsbnya),dengan kosongnya jhana ke 8 tentu berbeda kan mas?.apa itu sama?.

Mohon pencerahannya.....

Dear mas Budi,

Perkenalkan saya memberikan tanggapan atas komentar anda... ,

Jhana V : Akasanancayatana-Jhana, pencerapan ruang-tanpa-batas
Jhana VI : Vinnanancayatana-Jhana, pencerapan kesedaran tanpa-batas
Jhana VII : Akincannayatana-Jhana, pencerapan akan ke-KOSONG-an
Jhana VIII : Nevasannasannayatana-Jhana, pencerapan akan pencerapan juga bukan pula pencerapan.
Jhana V s/d Jhana VIII diatas adalah “ARUPA-JHANA” (ada versi lain yang menyatakan bahwa Rupa-Jhana adalah Jhana I-V, dan Arupa Jhana adalah Jhana VI-IX , jadi ada sembilan Jhana, ini hanya perbedaan sudut pandang).

Nah, terkadang, ada orang yang merasa telah mencapai ke-KOSONG-an, padahal itu sesungguhnya baru sampai pada tahap “Upacara-Samadhi” , atau sampai pada Jhana I.

Karena, disaat pencapaian batin-tercerap ini, ‘suasana’-nya memang sangat hening, tenang, sunyi, terpusat, dan , se a k a n – a k a n : KOSONG.

Jadi, tinggal kita yang harus bisa membedakan, ketika dirasa ‘kosong’, itu ‘kosong’ yang bagaimana ?

Kosong yang dikarenakan pikiran kita berkelana, atau kosong karena kita merasa ‘kosong’ yang disebabkan oleh dialog batin mulai lenyap dan pikiran terpusat (upacara atau Jhana pertama) ?

Kosong pada Jhana VII hanya bisa dicapai setelah seseorang benar menyelesaikan RUPA-Jhana dan Arupa-Jhana V dan VI.

Demikian sharing dari saya mas,

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



65.

Budi said

[Februari 14, 2009 pada 10:25 pm](#)

Dan ngegayuh jhana itu tentunya sukar kali yah mas, bergantung kepada kamma2 lampau yg kuat dan bergantung kepada carita serat watak sifat serta pembawaan lahir seseorang mungkin?.

Dear mas Budi...,

Ada dua golongan makhhluk,

Putthujhana, dan Ariya.

Putthujhana adalah makhhluk2 yang masih terikat oleh kilesa2 (kekotoran batin).

Ariya adalah empat pasang makhhluk suci (sotapanna magga dan phala , sakadagami magga dan phala, anagami magga dan phala, dan arahatta magga dan phala).

Dari makhhluk putthujhana, yang mampu meraih Jhana adalah makhhluk TI-HETUKA, yaitu makhhluk yang : A-LOBHA (tidak terikat dan melekat kepada keserakahan akan keindriyaan), A-DOSA (tidak terikat dan melekat pada kemarahan dan kebencian), dan A-MOHA (tidak gelap batinnya , bijaksana-batinnya; artinya, mampu menembus semua hakekat dunia (tidak-kekal, duka, dan tidak-ada “AKU”), telah mampu menembus dan memahami hukum karma, paticca-samuppada, telah memahami bahwa semua yang hidup akan mati dan senantiasa bertumimbal-lahir, dan lain sebagainya).

Terutama, keistimewaan ti-hetuka adalah karena ia telah A-MOHA. Pada makhhluk putthujhana yang lain, yaitu dvi-hetuka, mereka sekedar A-LOBHA dan A-DOSA, tapi mereka masih gelap-batin (batinnya tanpa Panna , tidak mampu menembus hakekat dunia, tidak mampu menembus bekerjanya hukum karma, tilakkhana, paticca-samuppada, dan lain2). Makhhluk dvi-hetuka, meskipun mereka adalah orang2 baik (nice-person), tidak mempunyai prasyarat pengkondisian untuk mencapai Jhana, sebab mereka masih gelap-batin (MOha).

Sedangkan ti-hetuka, batin-nya sudah “terang”, mampu menembus hakekat keduniawian. Dan hanyalah ti-hetuka ini yang memiliki prasyarat pengkondisian untuk meraih Jhana.

MEMANG, bahwa pencapaian Jhana, dengan demikian sangat ditentukan oleh kamma2 yang diwarisinya, dibentuknya sendiri, termasuk pengembangan kesepuluh-kesempurnaan (Dasa-Paramitha).

Karenanya bagi mereka yg tidak memiliki kekuatan untuk menggapai jhana2 yg tinggi itu mungkin ada baiknya langsung saja masuk ke vipassana bhawana yah mas setelah bisa menggapai ketenangan yg rada lumayan (kanika samadhi)?.

Iya mas.

Cara mengecek Khanika-samadhi, adalah saat kita sudah memiliki sedikit ketenangan, mampu mempertahankan meski hanya sebentar terhadap satu objek pemusatan perhatian. Pada saat khanika samadhi, memang masih sering muncul dialog hati, sesaat pikiran melayang kesana-kesini, sesaat kemudian kembali lagi menarik batinnya dan memusatkan perhatiannya kembali, ini khanika-samadhi. Jika tidak mampu meraih lebih dari itu (Jhana), maka sebaiknya kita melakukan vipassana, menyadari, hanya menyadari setiap sensasi (dominan) yang timbul. Dan justru vipassana inilah jalan menuju pencerahan, menuju tertembusnya setiap ilusi dunia. Sebab , Jhana hanya mengantar pada ‘kesaktian’ (atau kemampuan-batin), tapi jika tidak dilanjutkan dengan vipassana dan mencapai vipassanannana, maka tidak akan mencapai ‘pencerahan’.

Demikian sharing dari saya mas, mohon dikoreksi bila ada kekeliruan
Salam Damai dan Cinta Kasih,
“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



66.

Budi said

[Februari 14, 2009 pada 10:28 pm](#)

Mungkin menggayuh ketenangan itu tidak bisa dipakai cara keras kali yah mas,soalnya biasanya jika pikiran tersu bekerja dan mengejar sesuatu didalam melakukan samadhi,bukankah dada sebelah kiri terasa tegang dan pundak sebelah kiri mesti terangkat ke atas?.
apa itu akibat karena “angan2”nya main mas?.jadi baiknya bagaimana cara melakukan bhawana yg benar?.

“Dhamma indah pada awalnya,
Indah pada pertengahannya,
dan Indah pada Akhirnya”

Artinya, dhamma indah pada awalnya, adalah bahwa Dhamma Sang Buddha menunjukkan pentingnya SILA / moralitas sebagai pijakan awal hidup beragama. Disini batin kita yang ‘liar’ dan tidak terarah, mulai ‘dijinakkan’, dilunakkan, di’suci’-kan. Inilah awal-yang indah dari Dhamma Sang Buddha.

Dhamma indah pada pertengahannya, karena setelah pada tahap awal ia menjinakkan pikiran2nya yang ‘liar’, ia kemudian memasukik kehidupan samadhi yang hening, memasuki penembusan2 yang sesungguhnya, dan mendapatkan kekuatan (Bala) kesuksesan/pencapaian (samapati) dari samadhi tersebut. Inilah yang disebut pertengahan yang indah dari Dhamma Sang Buddha.

Dhamma indah pada akhirnya, karena setelah memasuki ‘awal’ dan ‘tengah’ yang indah, ia akan sampai pada akhir yang indah , yaitu : NIBBANA, PENCERAHAN-SEMPURNA , sebagai “Lokuttara-dhamma”. Nah, mas Budi, mengingat hal ini, maka memang sebelum memasuki kehidupan samadhi, kita harus pada awal-mulanya menjaga kehidupan SILA kita. Setelah SILA kita terjaga kuat, barulah kita mampu masuk kedalam kehidupan samadhi dan meraih kesuksesan (samapati) darinya.

Jika SILA kita kuat, maka dengan sendirinya samadhi kita akan mencapai sesuai yang seharusnya, tanpa harus mengerahkan pikiran untuk mengejar ini dan itu. Pengerahan pikiran ini yang kemudian banyak

membuat timbulnya ketegangan2 otot.

Demikian mas Budi, sharing dari saya, jika ada kekeliruann mohon koreksinya

Maaf nih,banyak bertanya,supaya sedikti mengerti mengenai dhamma he he he.....

Walah, kita sama2 belajar mas , sama2 sebagai “Siswa”

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua Makhluk Hidup telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!”

[Balas](#)



67.

hidayat said

[Februari 16, 2009 pada 12:44 am](#)

rahayu...

saya sebenarnya tidak pernah mendengar pengajaran dari guru saya bahwa setiap semedhi harus kosong dan tidak mengerti apapun saat dialam ghoib atau kekosongan, tetapi saat berjumpa disuatu tempat ada orang yang memberikan masukan kalau semedhi yang benar adalah kosong dan tidak bertemu siapa siapa, tidak mendapatkan petunjuk, cerita, apalagi wangsit. tentang semedhi yang seperti itu saya sebut "semedhi kosong".

Menurut saya semedhi kosong itu bisa berarti 2 kemungkinan:

1. memang tidak bisa semedhi, banyak pikiran/masalah, tidak punya pamor dan tidak punya wadah atau masih belajar.

2. memang pelaku semedhi sudah paham betul tentang hal hal ghoib, bicara denga orang ghoib, kewinarahan, sehingga memang tidak menganggap lagi hal hal seperti itu dan punya anggapan "harus dihindari" sudah terlalu bosan dan banyak tahu.

contoh maksud diatas adalah: seperti orang yang tidak punya uang / harta benda disebabkan karena dua kemungkinan:

1. karena miskin, malas, tidak mau atau tidak mampu bekerja, tidak punya kemampuan, apes, bangkrut kecelakaan dll.

2. karena memang sudah punya banyak uang dan harta kemudian tidak menghiraukan harta benda lagi, menuju kosong, kepada tuhan, melatih kepasrahan, melatih rasa kemiskinan, ingin tahu rasanya jadi pengembara dll. dmeikian dua kejadian semedhi dan contohnya itu menurut saya.

wass wb

[Balas](#)



68.

Budi said

[Februari 21, 2009 pada 8:48 pm](#)

matur nuwun sanget mas, atas penjelasannya he he he.....

[Balas](#)



69.

Budi said

[Maret 5, 2009 pada 5:58 pm](#)

,mas ratana,btw,bukankah orang yg untuk pertama kalinya bisa "bersatu dengan obyek" selama kurang lebih tiga jam lamanya ,itu biasanya keesokan harinya serasa pilah dengan "dirinya yg dulu",jadi bisa mengakibatkan kehidupan manusiawinya: pekerjaan,berkeluarga,bermasyarakat (jika bukan seorang pertapa/ samanera atau wiku) bisa mengalami kegoncangan dan terganggu selama beberapa waktu tertentu?.

Dear Mas Budi,

Salam Hormat untuk Anda...,

Iya mas, memang terkadang begitu... ,

Saya dulu juga pernah begitu, gelombang otak serasa sudah tidak sinkron lagi dengan kehidupan sehari2 yang sudah biasanya saya lakoni.

Hingga suatu ketika, karena suatu kesadaran bahwa saya masih hidup sebagai umat-bermasyarakat dahulu, maka akhirnya saya menyesuaikan diri, untuk tetap melakukan aktivitas2 seperti sediakala, sembari

tetap "nglakoni" *wuih, bahasanya kok mengerikan ya *

Salam Damai dan Cinta Kasih,

"Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!"

[Balas](#)



70.

Budi said

[Maret 6, 2009 pada 7:44 pm](#)

Kapan mau dolanan ke tlatah pasundan nih?.

Saya tunggu nanti di Vipassana Graha,kebetulan udha lama sekali enggak dolanan juga kesana he he he,dulu pas tahun 1996 man sering kesana.....disana kan ada 2 sumber aliran sungai besar mas,enak buat tempat pacaran he he

he.....

terakhir kesana tahun 2000 kalo enggak salah, dan sekarang denger2 sudha dibangun patung 2 gajah putih yg sedang menggenggam roda cakro beruas delapan, hasil sumbangan dari Raja Siam.

Main lah ke tlatah pasundan.....siapa tau ketemu jodohnya disini. hehehe.....

Salam

+++++

Dear Mas Budi,

Salam Hormat untuk Anda...,

Salam Damai dan Cinta kasih...,

Maturnuwun Mas, atas undangannya, saya merasa mendapat kehormatan

Iya mas, nanti kalau main ke Bandung, saya kabari.

Mas Budi, saya gak pacaran atau gak menikah bukan karena gak laku

Saya bekerja, gaji saya sudah cukup buat menghidupi bini dan anak..., tapi memang saya yang tidak mau, gak ada sebersit minat untuk itu mas, dengan kesadaran karena, hanya akan semakin mengikat saya dalam

samsara

Salam Damai dan Cinta Kasih,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



71.

Budi said

[Maret 7, 2009 pada 7:07 pm](#)

he he he, memang manusia yg memilih menghidupi tata kahanan itu sukar untuk berjalan bersamaan dengan menghidupi tata bebrayan yang salah satu normanya adalah pernikahan yg akan membawa kita kepada berbagai macam kebutuhan ini itu.

Menjadi warga Tata kahanan berarti melepaskan diri dari semua belunggu keterikatan manusiawi sehingga bisa mengada didalam alam kehidupan yg ADA ALAMI, menjadi bagian dan warga alam semesta ini

(buddhisatwa), memang sukar untuk dijalani jikalau tidak berani memilih untuk meninggalkan salah satunya.

Saya juga suatu saat akan emninggalkan kehidupan di dunia ramai ini, mungkin ketika aku berumur 40 tahunan lah, sukur2 jikalau semua kewajiban hidupku sudha tuntas semua, karena jikalau tidak, masalah2 yg belum terselesaikan itu senantiasa cenderung minta di amati dan dituntaskan, sehingga membuat batin dan pikiran senantiasa ketarik kesana kemari, bisa jadi malah percuma jikalau sekarang ini ogut ngotot untuk menjalani pertapaan dhutangga he he he....

Salam

PS : pernah denger tantra subuti ga, yg dahulu dilakoni oleh raja2 singhasari dari garis Bunda Ratu ayu ken dedes?.

[Balas](#)



72.

ratanakumaro said

[Maret 10, 2009 pada 2:49 am](#)

Dear Mas Budi,

Salam Hormat untuk Anda,

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

Pernah denger sih mas Budi (tentang tantra subuti), tapi kurang begitu ngeh

Nyuwun penjelasannya mas, saya tertarik mendengarnya

Salam Damai dan Cinta Kasih... ,

“Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!”

[Balas](#)



73.

Budi said

[Maret 12, 2009 pada 3:23 am](#)

Denger2, lagi di pontianak nih?. main dong sekalian ke Sei Gohong, Tengkilang, Palangkaraya, n coba deh melakukan

bhawana disana, mesti kerasa beda

[Balas](#)

74. [kemampuan batin - Page 7 - Wihara.com - Forum Diskusi Agama Buddha](#) said

[Juli 27, 2009 pada 7:39 pm](#)

[...] coba baca yang ini : KASINA-BHAVANA RATNA KUMARA _____
Hum Mama Hum Ni So [...]

[Balas](#)



75.

ommm said

[Agustus 12, 2009 pada 1:47 am](#)

salam

saya cuma orang bodo yg kebetulan nyasar ke blog ini. kyknya penghuni blog ini org2 sakti semua, "mata"nya bisa

melihat kemana2 mohon petunjuknya bro ratana buat milih obyek meditasi yg cocok buat ogut.

[Balas](#)



76.

indra said

[Januari 29, 2010 pada 5:32 pm](#)

hallo mas ratna kumaro..

mau minta dijelasin secara praktis berlatih metode PARICCHINNA-AKASA-KASINA>>

caranya bagaimana? apakah memperhatikan lubang kunci aau merkam lubang kunci itu dipikiran sambil memejamkan mata kita saat bermeditasi???

[Balas](#)



77.

Privat Kredit said

[Februari 16, 2010 pada 3:18 pm](#)

Youbuilt some great points there. I do a search within the subject and found most folks will concur with your weblog.

[Balas](#)



78.

acucourella said

[April 8, 2010 pada 10:50 am](#)

Hello everyone!

I just wanted to say hi to everyone

See you

[URL=http://www.vpnmaster.com – [IMG – <http://openvpn.net/archive/openvpn-users/2005-05/pngd55nFojmJX.png%5B/IMG> – [/URL –

[Balas](#)



79.

bhayu said

[April 23, 2010 pada 6:12 pm](#)

salam damai,

trimakasih atas inspirasinya. dalam hening, berjalan menemukan diri.
yang dimiliki akan dijauhi untuk tdk mjdi penghalang.
salam Mas Ratana Kumara.
salam sejahtera, damai, damai.

[Balas](#)



80.

Mikeharvey said

[Mei 22, 2010 pada 1:19 pm](#)

Hello, from Toronto, Canada

Just a quick hello from as I'm new to the board. I've seen some interesting comments so far.

To be honest I'm new to forums and computers in general

Mike

[Balas](#)



81.

FuemigepFig said

[Juli 21, 2010 pada 6:10 am](#)

Hello, Is there anybody here?.

I like ratnakumara.wordpress.com because I learned a lot here. Now it's time for me to pay back.

Why I want to post this guide on this of ratnakumara.wordpress.com is to help people solve the same problem.

Please let me know if it is unacceptable here.

This is the guide, hope it would help you.

FLV File Converter(,) – How to convert FLV files to video formats such as convert FLV files to MPEG, convert FLV files to AVI with FLV File Converter(,)

How to convert FLV files? How to convert FLV files to MPEG or convert FLV files to AVI file format? With a FLV File Converter(,) , you'll do all these with only several simple steps. In this Guide, I will show you how to convert FLV files using Moyea FLV File Converter(,) step by step.

Why convert FLV files to MPEG?

FLV video can't be play, if you can't download FLV player. With a FLV converter, convert FLV files to mpeg files, we can play it smoothly. So We find a great FLV file converter for you to convert FLV to MPEG and play it in popular video player.

Step-by-step Guide: How to convert FLV files to MPEG or AVI using Moyea FLV File Converter(,)

Step 1: Free download this FLV File Converter(,) and run it.

Step 2: Click "Add FLV" button to import your FLV files.

This FLV file Converter(,) also supports import FLV files from Folder and from IE Cache.

Step 3: Click a FLV file and select output folder, output name and output format for it.

You can also click Settings button to reset some video and audio parameters:

Step 4: Edit your video. Select a video and press Edit button.

Here are four tabs: Clip, Effect, Logo and Text.

Trim and Crop your video :

Change Effect:

Add Logo:

Add Text:

Step 5: Click "Convert" and "Start" button to start to convert FLV files to MPEG or AVI format.

Ok, done.

Introduction of Moyea FLV File Converter(,)

Moyea FLV File Converter(,) Pro 2.0 is currently the most cost-effective tool to convert Flash video (FLV) files to common video and audio files. This program can perfectly convert all kinds of FLV files without the installation of any extra codec's, including On2 VP6 video FLV, H263 video FLV, Nellymoser audio FLV, MP3 audio FLV, and audio-only FLV; and this FLV file converter could output various types of video and audio files, including FLV to MPEG, FLV to AVI, FLV to MPG, FLV to WMV, FLV to MP4, FLV to 3GP, FLV to MOV, FLV to MP3, FLV to FLV, FLV to 3G2, FLV to WMA, FLV to AAC, FLV to DV, etc.

With Moyea FLV File Converter(,) Pro 2.0, you can easily convert your FLV files to appropriate files that could be

played on your DVD player, PC, iPod, PSP, MP4 player, Zune, cell phones, and other portable devices. Besides conversion, Pro 2.0 version also offers the function to edit your original FLV files. Freely add the image and text as the watermark to protect or highlight your videos. Cut off the unwanted black edges of the video by crop function. In addition, you can trim the video to reduce the length to get the duration you want. In a word, with this FLV file converter, easily edit and convert FLV to other video formats you need!

Just free download the trial of Moyea FLV files Converter(,) and try to convert FLV files yourself.

Resource:

[url=http://www.topvideoconverter.com/dvd-video-to-apple-tv-suite-mac/]dvd to apple tv converter for mac[/url]

[url=http://www.topvideoconverter.com/dvd-video-to-iphone-suite-mac/]iphone video converter for mac[/url]

[url=http://www.totalsofts.com/ipod_converter_transfer.php]download iPod video converter[/url]

[url=http://www.topvideoconverter.com/dvd-audio-extractor/]DVD Audio Extractor[/url]

[url=http://www.topvideoconverter.com/dvd-converter/]dvd ripper[/url]

[Balas](#)



82.

[voircuicild](#) said

[Juli 28, 2010 pada 10:02 pm](#)

hiya

great forum lots of lovely people just what i need

hopefully this is just what im looking for looks like i have a lot to read.

[Balas](#)



83.

[CoolAmp](#) said

[Agustus 5, 2010 pada 12:03 am](#)

[I Like You](#) – Tekbuz.com.

[Balas](#)



84.

[New Credit Card](#) said

[Agustus 17, 2010 pada 8:53 pm](#)

helpful post.

[Balas](#)



85.

[AdanAlieu](#) said

[September 6, 2010 pada 5:46 am](#)

Joma

[Balas](#)



86.

[TomColesAB](#) said

[September 13, 2010 pada 1:57 pm](#)

Hello All ratnakumara.wordpress.com members,

After witnessing around ratnakumara.wordpress.com for the few weeks past and receiving the site from the behind I have decide to gather with the crowd.!. Am hoping to participate and share my information with you all.!

Many sorry for my speaking as I am not a native english speaker

[Balas](#)



87.

[accumeembex](#) said

[Oktober 15, 2010 pada 5:44 am](#)

I love this site ratnakumara.wordpress.com. Lot of great information. I am Tech guy. I have been a Desktop Technician since 1997 but have tons of other interests. In my spare time... Oh, wait I don't have any of that (just kidding). Anyways, I have been aware of this website for quite some time and decided to join the community and contribute as well as learn a lot from others. I am excited to get started on the forum and am looking forward to a great journey together. Lots of potential friends and I look forward to meeting many online.

[Balas](#)

ANUSSATI BHAVANA (Bagian I)

SEPULUH (10)

ANUSSATI

(Bagian I)

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai keenam (6) Anussati dari keseluruhannya yang berjumlah sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammthana ; Objek-objek perenungan dalam Meditasi “, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhamo, diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang.

Mengenai kesepuluh anussati tersebut, dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Enam Anussati , yaitu terdiri dari :
 - a. Buddhanussati = perenungan terhadap Buddha-guna
 - b. Dhammanussati = perenungan terhadap Dhamma.
 - c. Sanghanussati = perenungan terhadap Sangha
 - d. Silanussati = perenungan terhadap Sila.
 - e. Caganussati = perenungan terhadap kebajikan.
 - f. Devatanussati = perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para Dewa.
2. Marananussati = perenungan terhadap kematian
3. Kayagatasati = perenungan terhadap badan jasmani
4. Anapanasati = perenungan terhadap pernapasan
5. Upasamanussati = perenungan terhadap Nibbana atau Nirwana

Seperti sudah saya sebutkan diatas, pada halaman ini, saya hanya akan me-resume perihal “Enam (6) Anussati”, untuk keempat anussati lainnya, akan saya sajikan pada halaman tersendiri.

I. ENAM ANUSSATI

Kosa kata Pali “anussati” yang padanannya dalam bahasa Indonesia adalah “perenungan-kerap”, berarti : **Kesadaran atau perhatian (Sati) yang timbul berulang-ulang (*punappapunam*) ,kesadaran yang sesuai (*anurupa*) untuk mereka yang memasuki kehidupan keagamaan karena *Saddha* (keyakinan)**.

Ada enam anu-ssati, yaitu : **Buddhanussati, Dhammanussati, Sanghanussati, Silanussati, Caganussati, dan Devatanussati.**

Dalam hal ini, Buddha, Dhamma, Sangha, Sila, Caga dan Devata merupakan landasan atau basis perenungan-kerap (*anussatitthana*) dan merupakan objek yang sesuai bagi mereka yang termasuk dalam *Saddha Carita*.

Enam (6) landasan perenungan-kerap ini digunakan sebagai objek pokok Samadhi karena :

- Mereka adalah cara utama yang dapat digunakan untuk menggembirakan hati apabila batin dimangsa oleh kesedihan dan menimbulkan pandangan terang dalam proses mencapai kemajuan batin yang lebih tinggi.
- Mereka merupakan benteng penjagaan untuk melawan bahaya-bahaya dan ketakutan-ketakutan yang mungkin timbul bila seseorang bersamadhi di tempat yang sunyi, seperti di dalam hutan, kuburan, gua, dan tempat lain yang terpencil.
- Buddha, Dhamma dan Sangha dianjurkan untuk digunakan, sebagai pelindung diri di tempat yang sunyi dan banyak bahaya serta ketakutan-ketakutan yang timbul sewaktu bersamadhi.
- Mereka merupakan objek Samadhi yang baik sekali bagi mereka yang mempunyai *saddha-carita* yang sangat kuat. Mereka juga dapat membantu perkembangan keyakinan di dalam diri seseorang yang sebelumnya belum memiliki keyakinan itu.

Penjelasan rinci tentang enam (6) anu-ssati ini telah diuraikan panjang lebar dalam Visudhimagga. Sesuatu yang perlu ditekankan disini bahwa enam perenungan-kerap ini sangat penting untuk orang awam, khususnya bagi mereka yang memiliki saddha carita karena sangat berguna bagi mereka sehari-hari.

I.1. BUDDHANUSSATI

Perenungan-kerap terhadap Buddha adalah perenungan terhadap “GUNA” dari Sang Buddha. Perkataan “GUNA” ini tidak dapat diterjemahkan dengan singkat kedalam bahasa Indonesia. Kosakata Pali “GUNA” ini mempunyai dua arti :

1. Kebajikan, dan,
2. Manfaat.

Lebih lanjut “Guna” yang pertama berarti : kebajikan atau keluhuran yang dimiliki seseorang karena telah melakukan suatu perbuatan baik kepada makhluk lain, yang dilakukan dengan tindakan, ucapan, maupun pikiran. Sedangkan “Guna” yang kedua, berarti : Manfaat ; suatu hal / benda dapat dikatakan bermanfaat apabila suatu hal / benda atau barang tersebut dapat digunakan untuk mencukupi, memuaskan kebutuhan kita. Bila suatu hal / benda tidak dapat memenuhi kebutuhan kita, maka dikatakan benda itu tidak ada manfaatnya.

Seseorang kadang-kadang memiliki kelebihan-kelebihan dalam dirinya, tapi dia tidak dapat menggunakan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya itu untuk menolong orang lain yang sedang dalam kesusahan atau kesedihan. Kita, suatu waktu mungkin memiliki kesempatan yang baik untuk menolong orang lain, tetapi kita tidak mengerti cara yang tepat untuk memanfaatkan kesempatan tersebut. Walaupun dalam batin kita telah ada maksud atau kehendak untuk menolongnya.

Hal ini juga terjadi pada para PACCEKA BUDDHA, yaitu seseorang yang telah mencapai ‘pencerahan- sempurna’, seseorang yang telah membebaskan diri-Nya dari penderitaan. Walaupun Beliau telah mencapai pencerahan sempurna, tetapi beliau tidak mengajarkan pengetahuan yang didapat itu untuk menuntun dan membimbing makhluk-makhluk lain mencapai seperti apa yang dicapai-Nya.

Lain halnya dengan seorang SAMMA-SAMBUDDHA, Beliau disamping telah menyelamatkan diri-Nya sendiri, Beliau juga mempunyai kemampuan untuk menolong makhluk lain agar terbebas dari penderitaan. Inilah salah satu sifat MULIA yang dimiliki oleh SAMMA-SAMBUDDHA.

Dengan demikian, sudah jelas bagi kita sekarang, bahwa kalau kita ingin berlindung kepada Buddha, kita harus berusaha untuk melaksanakan apa yang diajarkan-Nya.

Kalau kita ingin berlindung pada Dhamma, maka satu-satunya jalan yang tepat adalah melaksanakan Dhamma itu sendiri, tentulah Dhamma akan melindungi kita dari kejahatan.

Sedangkan kalau kita ingin berlindung pada Ariya-Sangha, kita harus berusaha sedapat mungkin untuk mencontoh perbuatan-perbuatan baik yang dilakukan oleh para “ARIYA-PUGGALA” (Makhluk-Suci).

BUDDHANUSSATI, adalah perenungan kerap terhadap Sang Buddha dalam bentuk sebagai berikut :

**“Iti pi so Bhagava : ARAHAM,
SAMMASAMBUDDHO,VIJJACARANASAMPANO,SUGATO,LOKAVIDU,
ANUTTAROPURISADHMMASARATI, SATTHA DEVAMANUSSANAM,BUDDHO, BHAGAVA’ TI. “**

Perenungan ini bermanfaat bagi mereka yang baru memasuki kehidupan beragama Buddha berdasarkan kepercayaan atau keyakinannya, karena perenungan terhadap Sang Buddha akan lebih jelas melihat keseluruhannya yang merupakan objek Bhakti. Demikian pula kebajikan akan berkembang karena perenungan, itu akan membuat seseorang mampu menjaga “Sila”.

Perenungan terhadap Buddha ini tidak saja berguna bagi penganut baru tetapi juga bagi mereka yang telah mencapai tingkat kesucian. Dalam Gedha-Sutta, Anguttara Nikaya (III,312) kita jumpai Sabda Sang Buddha sebagai berikut :

**“ Para Bhikkhu, siswa Yang-Ariya merenungkan keluhuran Sang Buddha : Iti pi so Bhagava, Araham...
Bhagava. Tatkala ia merenungkan demikian, batinnya akan menjadi kuat, bebas dari ‘lendir’ yaitu
keinginan terhadap kesenangan indria. Para Bhikkhu, beberapa siswa menjadi suci dengan mengambil
Buddhanussati sebagai objek meditasi. “**

Perenungan kerap terhadap Sang Buddha ini, BUKAN perenungan terhadap pribadi Sang Buddha Gotama, bukan perenungan terhadap pribadi seorang Buddha – pun, melainkan terhadap “GUNA” dari Sang Buddha ; “BUDDHA-GUNA”.

a. ARAHAM

Ia yang mencapai Pencerahan-Sempurna adalah “Arahat”, karena :

Pertama, ia adalah Arahat (Araham, Arahanta), karena ia jauh (araka) dari semua kejahatan, ia telah menghancurkan semua kejahatan bersama-sama akarnya beserta kebiasaan-kebiasaan yang tidak baik (vasana) yang dimiliki-Nya sebelum mencapai Pencerahan-Sempurna dengan jalan Ariya yang membawa-Nya pada tingkat ke-Buddha-an.

Kedua, Beliau adalah Arahat karena telah memusnahkan (han) musuh-musuh (ari) yaitu : keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan kegelapan-batin (moha), dan lain-lain dengan mengembangkan Jalan-Ariya.

Ketiga, Beliau adalah Arahat karena telah memotong (hata) ruji-ruji (Ara) dari roda samsara, yang lingkaran pusatnya terbuat dari ketidaktahuan dan keinginan hidup duniawi, yang jari-jarinya adalah sankhara, yang bingkainya adalah usia-tua dan kematian, yang sumbuinya adalah asava-asava dan badannya terdiri dari tiga rangkaian kehidupan (ti-bhava). Di bawah pohon Bodhi dengan kekuatan kebajikan dan pengetahuan Beliau hancurkan semua ruji-ruji roda ini. Karena itu Beliau disebut seorang Arahat.

Keempat, Beliau adalah Arahat karena pantas dihormati dengan persembahan-persembahan yang terbaik, patut dihormati dengan penghormatan yang paling mulia. Jadi, Beliau adalah Arahat karena kemuliaan kesucian-Nya yang benar-benar layak untuk diberi sebutan “Araham”.

Kelima, Beliau adalah Arahat karena Beliau tidak melakukan perbuatan-perbuatan jahat apapun, sekalipun di tempat yang rahasia (raha), tidak seperti mereka yang menyatakan diri mereka suci, tetapi melakukan perbuatan-perbuatan jahat di tempat-tempat rahasia karena takut akan diketahui. Karena itu Beliau disebut “Araham” dengan pengertian “A-raha”, bebas dari perbuatan jahat di tempat rahasia.

Jadi, seorang “Arahat”, Beliau yang jauh (araka) dari kejahatan, yang telah menghancurkan musuh-musuh yang berupa kejahatan (ari-hat), yang tidak melakukan kejahatan-kejahatan, sekalipun di tempat rahasia (a-raha). Oleh karena itu Beliau adalah : ARAHAM.

b. SAMMASAMBUDDHO

Sammāsambuddho adalah seorang yang telah mencapai pencerahan-sempurna disertai “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta) atas usaha sendiri dan mengajarkan orang lain untuk merealisasi keadaan yang sama, yang pada waktu itu tidak ada lagi Dhamma di bumi.

c. VIJJACARANASAMPANO

Ia telah sempurna (Sampanno) dalam pengetahuan luar biasa (Vijja) dan laku-lampah (Carana). Dalam Ambatha Sutta, Majjhima Nikaya I.100, Vijja merupakan :

- Pandangan-terang (Vipassana-nana)
- Menciptakan badan astral (Iddhi-viddhi)
- Telinga Dewa (Dibba-sota)
- Membaca pikiran orang lain (Cetopariya-nana)
- Mengetahui kehidupan-kehidupan yang lampau (PUBbenivasanussati-nana)
- Mata-Dewa (Dibbacakkhu)
- Melenyapkan semua kekotoran batin (Asavakhaya-nana)

Kedelapan (8) pengetahuan luar biasa Sang Buddha tersebut diatas disebut “Vijja”, dengan pengertian menghancurkan (Vidavidarane ; memecahkan) existensi fenomenal, atau mengalami (Veda-vidē-vida) “Nibbana”.

“Carana” terdiri atas lima-belas (15) unsure :

1. Kesempurnaan Sila (Sila-Sampada)
2. Pengendalian Indria (Indria Samvara)
3. Makan secukupnya (Bhojanamattannuta)

4. Waspada dan menjaga diri dalam tiga waktu (Jaganiyanuyoga)
5. Keyakinan (Saddha)
6. Malu melakukan perbuatan jahat (Hiri)
7. Takut akibat-akibat perbuatan jahat (Ottapa)
8. Berpengetahuan luas (Bahusacca)
9. Semangat (Viriya)
10. Sadar (Sati)
11. Bijaksana (Panna)
12. Jhana pertama (Pathama Jhana)
13. Jhana kedua (Dutiya Jhana)
14. Jhana ketiga (Tatiya Jhana)
15. Jhana keempat (Catuttha Jhana)

Dengan lima belas unsure-unsur tersebut, seseorang dapat merealisasi Nibbana. Oleh karena itu unsure-unsur itu disebut “laku-lampah”. Di dalam Majjhima Nikaya (I.355) dijelaskan secara terinci sebagai jalan untuk merealisasi Nibbana. Diresapi oleh pengetahuan dan laku lampah yang demikian, maka Sang Buddha dikatakan sebagai “Vijja-carana-sampanno”.

Lebih lanjut, kesempurnaan Pengetahuan membawa Sang Buddha kepada “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta-nana) dan kesempurnaan laku-lampah kepada Maha-Karuna.

Dengan Vijja-sampanno, Ia mampu untuk mengerti keadaan dari semua makhluk. Kasih-sayang-NYA yang besar mendorong-Nya untuk memajukan mereka kedalam jalan yang berfaedah. Oleh sebab itu pengikut-pengikut Sang Buddha terbimbing dengan benar, tidak tersesat seperti siswa-siswa dari petapa-petapa / suciwan-suciwan lainnya, karena kurangnya pengetahuan (Vijja) dan laku-lampah (Carana) mereka.

d. SUGATO

Setelah melalui jalan yang benar, Bhagava merealisasi Nibbana, karena itu Beliau disebut “SUGATA”, yang secara harafiah berarti “Yang-Telah-Merealisasi”. Ia telah pergi dengan bahagia sepanjang jalan itu, yaitu Jalan Mulia (Ariya Magga). Tanpa ragu-ragu Beliau telah melaluinya ke tempat yang aman. Jadi ia telah sampai dengan sempurna “pada tempat yang benar, keadaan tanpa kematian, “Amata” / “Amerta”.

e. LOKAVIDU

Sang Bhagava mengetahui alam semesta dalam semua segi, maka ia disebut “Pengenal Alam Semesta “ (Lokavidu) . Loka berarti alam-semesta. Alam semesta ini dikelompokkan menjadi :

- a. Alam Benda (Sankhara Loka)
- b. Alam Makhluk Hidup (Satta Loka)
- c. Alam Tempat (Okasa Loka)

Sang Bhagava mengetahui semua alam tersebut dengan segala isinya seperti tumbuh-tumbuhan, hewan, manussa, deva, dan brahma, dengan segala kecenderungan, perbuatan dan kehendak mereka.

f. ANUTTAROPURISADHAMMASARATI

Tidak ada makhluk lain di ala mini yang lebih suci daripada Sang Buddha. Karena itu Sang Buddha diberi gelar “Tidak-ada-bandingnya” (Anuttaro). Beliau menuntun (Sarathi) makhluk yang harus dijinakkan (purisadhamma) melatih mereka (vinati) dan menundukkan (dameti) seperti kusir (sarata) melatih kuda.

Disini “purisadhamma” berarti mereka (manusia atau bukan) yang belum dilatih dan yang pantas dilatih.

Ia juga mendidik mereka yang telah mendapat latihan, menerangkan pada mereka tentang Samadhi dan pencapaian-pencapaian lainnya, menganjurkan mereka menempuh jalan untuk kemajuan, menuntun mereka mencapai Arahata. Oleh sebab itu Bhagava disebut “Kusir-yang-tidak-ada-bandingnya” atau “Pemimpin-mereka-yang-menuntun” (Anuttaro Purisadhamma Sarati).

g. SATTHA DEVAMANUSSANAM

Beliau melatih makhluk-makhluk sesuai dengan watak mereka, melihat apa yang baik bagi mereka di dalam kehidupan ini dan akan datang.

Sebagai seorang Guru (Sattha), beliau bagaikan pemimpin kafilah (Sattha vaha), yang memimpin kafilah menyeberangi padang pasir, melalui sarang-sarang penyamun, melalui hutan-hutan yang didiami binatang-binatang liar, melalui daerah yang tidak berair membawa mereka ke tempat yang aman.

Demikian pula Bhagava membawa makhluk-makhluk (dewa maupun manusia) menyeberangi padang pasir samsara, melewati kelahiran, usia tua, kelapukan dan kematian. Serta membawa mereka dengan selamat ke Nibbana. Oleh sebab itu Beliau adalah Guru para Deva dan Manussa.

h. BUDDHO

Buddha adalah seseorang yang telah merealisasi “Pencerahan-Sempurna”. Sebutan bagi mereka yang telah menyadari kebebasan-Nya (dari samsara). Ia telah bangun dan membangunkan orang lain. Ia telah mencapai Pencerahan-Sempurna di bawah pohon Bodhi disertai “Ke-Mahatahu-an” (Sabbannuta-nana). Jadi, Ia adalah BUDDHA, mencapai pencerahan-semburna atas usahanya sendiri dan menjadikan orang lain merealisasi juga Pencerahan-Sempurna.

i. BHAGAVA

“Bhagava” adalah sebutan untuk menghormati dan memuji mereka yang paling mulia diantara semua makhluk, yang paling tinggi dalam kesucian.

Bhagava bukanlah suatu nama yang diberikan oleh orang tua atau keluarga tetapi diberikan pada BUDDHA, mereka yang telah mencapai Pencerahan-Sempurna, dengan “Ke-Mahatahu-an” di bawah pohon Bodhi. Bhagava menunjukkan telah berhasil dalam merealisasi sifat-sifat di atas makhluk biasa.

I.2. DHAMMANUSSATI

Perenungan terhadap Dhamma sama seperti perenungan-kerap terhadap Buddha, yaitu perenungan terhadap “GUNA” dari Dhamma ; “Dhammaguna”.

Dhamma dalam Dhammanussati ada tiga pengertian, yaitu :

- a. Pariyati Dhamma,
- b. Patipatti Dhamma,
- c. Pativedha Dhamma

a. **Pariyati Dhamma**, adalah Dhamma sebagai ajaran-ajaran yang terdiri dari berbagai teori dan dasar-dasar kepercayaan dan perilaku yang meliputi seluruh kerangka agama Buddha dan dicatat dalam kitab suci serta dipelihara sebagai sabda Sang Buddha (Buddha-vacana) atau ajaran Sang Guru (Satthu-sasana).

b. **Patipatti Dhamma**, bilamana istilah Dhamma dipergunakan untuk arti dan nilai yang sesungguhnya dari ajaran Sang Buddha dan dalam kehidupan keagamaan sebagaimana disebutkan, yang mencakup latihan atau pengembangan dengan kesungguhan, yaitu : SILA, SAMADHI dan PANNA, ayng semuanya dilaksanakan, maka Dhamma ini disebut Patipatti Dhamma.

c. Pariyati Dhamma dan Patipatti Dhamma ditujukan untuk mencapai tujuan akhir, yaitu kebahagiaan, kebebasan (Vimutti Sukha), yang harus direalisasikan dan harus ditembus sendiri melalui sembilan tahap, yaitu :

1. Empat tahap Jalan-Suci (Magga) :

- Sotapanna,
- Sakadagami,
- Anagami,
- Arahat

2. Empat tahap buah dari jalan suci (Phala) :

- Sotapanna,
- Sakadagami,
- Anagami,
- Arahat.

3. Akhirnya ; NIBBANA.

Kesembilannya adalah lokuttara dhamma yang dicapai dengan bantuan Pariyatti-Dhamma dan Patipatti-Dhamma. Kesembilan lokuttara-Dhamma ini disebut : PATIVEDHA-DHAMMA.

Dhamma sebagai subjek anussati adalah Pariyatti-dhamma dan Pativedha-dhamma. Anussati hanya ditujukan terhadap ciri dan keutamaan dari kedua dhamma tersebut diatas, sebagai berikut :

“ Svakhato Bhagavata Dhammo, Sanditthiko, Akaliko, Ehipassiko, Opanayiko, Paccatam Veditabbo, Vinnuhi’ ti.”

a. SVAKHATO

Svakhato, berarti ‘telah dibabarkan dengan baik’. Pernyataan ini menunjukkan kesucian dan kesempurnaan dari Dhamma, termasuk Pariyatti Dhamma dan Patipatti Dhamma. Pativedha Dhamma atau lokuttara-dhamma diungkapkan terpisah dari kedua dhamma ; Pariyati dan Patipatti Dhamma.

Pariyati Dhamma ‘telah dibabarkan dengan baik’. Karena keindahannya pada permulaan, pertengahan dan pada akhirnya. Dalam Digha Nikaya I.62 disebutkan :

“ Dia mengajarkan dhamma, baik pada permulaannya, pertengahannya, baik pada akhirnya, lengkap yang tersirat maupun yang tersurat. Dia menyatakan kehidupan beragama yang benar-benar sempurna dan murni.”

Dhamma baik pada permulaannya ; karena menjelaskan Sila sebagai dasar yang penting dalam kehidupan beragama yang bersih.

Dhamma baik pada pertengahannya ; karena menjelaskan Samadhi atau kesucian batin sebagai imbalan Sila.

Dhamma baik pada akhirnya ; karena menunjukkan pengertian sempurna dan Nibbana sebagai tujuan akhir. Dengan demikian umat Buddha memperoleh keyakinan setelah mendengarkan Dhamma. Mereka bebas dari rintangan kemajuan batin (Nivarana) dan mencapai kebersihan dan ketenangan setelah melaksanakan Dhamma. Akhirnya sejauh dia telah melaksanakan Dhamma, mereka akan memperoleh kebahagiaan sebagai hasil yang dijanjikan.

Oleh sebab itu semualah, “Dhamma telah dibabarkan dengan baik” ; Svakhato.

Lokuttara-dhamma juga ‘telah dibabarkan dengan baik’ karena mulai dari pelaksanaan yang berfaedah untuk merealisasi Nibbana, sedangkan Nibbana adalah pencapaian yang layak setelah pelaksanaan Dhamma. Dalam Majjhima Nikaya I,492 tercatat :

“ Dhamma yang telah dibabarkan oleh Bhagava adalah jalan ke Nibbana bagi para siswa-NYA, Jalan bersatu dengan Nibbana, Nibbana bersatu dengan Jalan... .”

Jalan ke Nibbana adalah Jalan-Tengah (Majjhimapatipada) , empat tahap jalan (Magga) dan empat buah dari jalan (Phala) menjadi “ yang meredakan “ hawa nafsu, karena mereka cenderung kearah hasil yang demikian. Tujuan dinyatakan sebagai “Nibbana”. Oleh sebab itulah Lokuttara-Dhamma ‘telah dibabarkan dengan baik’.

b. SANDITTHIKO

Pertama : Menyatakan bahwa Jalan Ariya harus diamalkan dan dicapai oleh diri sendiri. Apabila ia telah melaksanakan, ia akan segera menerima buahnya dalam kehidupan sekarang ini. Oleh karena itu “Sanditthiko” dilihat oleh diri sendiri dan dalam diri sendiri atau berada sangat dekat. Dalam Anguttara Nikaya I,156, disebutkan :

“ Brahmana, orang memiliki hawa nafsu, dikuasai oleh hawa nafsu, mereka yang batinnya dikuasai oleh hawa nafsu, berpikir untuk merugikan dirinya sendiri, atau orang lain, berpikir untuk merugikan kedua-duanya, menderita sakit dan kesedihan. Bilamana hawa nafsu dlenyapkan, dia tidak mungkin merugikan dirinya sendiri, atau orang lain, atau pun kedua-duanya. Tidak akan menderita sakit dan kesedihan. Demikianlah , Brahmana, Dhamma ‘dilihat oleh diri sendiri’. “

Kedua ; mereka telah mencapai sembilan tingkat Lokuttara-Dhamma setelah melaksanakan sendiri, bukan dengan percaya pada orang lain. Mereka yang ingin mencapai sembilan tingkat Lokuttara-Dhamma juga harus mencapai tujuannya dengan keyakinan sendiri. Oleh sebab itu “sanditthiko” adalah “harus dicapai oleh diri sendiri”.

c. AKALIKO

Kebaikan duniawi memerlukan waktu untuk memetik hasilnya, tetapi pencapaian keadaan Lokuttara tidak tergantung pada waktu, ia segera berbuah. Karena itu “Akaliko”, berarti “dengan segera memberikan hasilnya” atau “tanpa dibatasi waktu”. Pernyataan ini mengacu kepada Jalan-Mulia (Ariya-Magga).

d. EHIPASSIKO

Lokuttara-dhamma itu berharga atau layak diperlihatkan pada orang lain, mengundang mereka untuk “datang dan melihat Dhamma ini.” Keadaan sembilan Lokuttara-dhamma, karena kenyataannya dan kesucian-Nya menyebabkan mereka merupakan sesuatu yang sangat berharga, sehingga layak untuk mengundang orang lain agar “datang dan lihat sendiri” (Ehipassiko).

e. OPANAYIKO

Opanayiko, berarti “berharga untuk dicapai” dengan jalan pengamalan dan usaha yang sungguh-sungguh, karena hasilnya layak untuk usaha yang demikian. Lebih dari itu, Dhamma yang “berharga untuk dicapai” sebagai kualitas-kualitas yang transenden yang bertumpuk sedikit-demi-sedikit dalam batin karena realisasi, yang membawa kepada Nibbana. Oleh sebab itu Dhamma adalah “Opanayiko” ; ‘berharga untuk dicapai’.

f. PACCATAMVEDITABBO-VINNUHI

Dhamma “yang dapat dicapai oleh para bijaksana dalam batin masing-masing”. Seorang murid tidak akan menjadi suci karena gurunya telah mencapai kesucian, atau seorang anak tidak akan langsung menjadi suci karena kesucian yang diapai oleh orang tuanya. Setiap orang harus menjalaninya sendiri jalan suci dan ia sendiri yang akan memetik hasilnya. Oleh karena itu Dhamma tidak dicapai dengan belas kasihan orang lain. Ia harus dilihat, direalisasi, disenangi oleh orang bijaksana di dalam batin mereka masing-masing. Karena itu dikatakan Dhamma “Paccatam-vedi-tabbo-vinnuhi’ ti” ; “yang dapat dicapai oleh para bijaksana dalam batin masing-masing”.

I.3. SANGHANUSSATI

“Sangha”. Secara harafiah berarti “pesamaan” dan pada umumnya diartikan “persaudaraan-para-Bhikkhu”, tetapi Sangha dalam Ti-ratana di artikan sebagai “Pasamaan-Makhluk-Suci” (Ariya-Sangha) yang terdiri dari mereka yang telah mencapai empat (4) tahap Jalan-Suci (Magga) dan buahnya (Phala).

Dalam Majjhima Nikaya I, 181 dan Anguttara Nikaya I, 208, Ariya Sangha itu sebagai berikut :

“ Supatipanno Bhagavato Savakasangho, Ujupatipanno bhagavato savakasangho, nayapatipanno bhagavato savakasangho, samicipatipanno bhagavato savakasangho, samicipatipanno bhagavato savakasangho, yadidam cattari purisayugani attha purisapuggala, esa bhagavat0 savakasangho, ahuneyyo, pahuneyyo, dakkhineyyo, anjalikaraniyo, anuttaram punnakkhetam lokassa’ ti.”

Arti =

**“Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak baik,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak lurus,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak benar,
Sangha siswa Sang Bhagava telah bertindak patut,
Mereka adalah empat pasang makhluk, terdiri dari delapan jenis makhluk suci itulah Sangha siswa Sang Bhagava.**

**Patut menerima pujaan, patut menerima sambutan, patut menerima persembahan, patut menerima penghormatan.
Ladang menanam jasa yang tiada taranya bagi makhluk dunia. “**

Ciri dan “Guna” dari Sangha dapat kita simak dari uraian Sanghanussati, sebagai berikut :

“Telah mencapai jalan yang baik (Supatipanno), berarti telah mencapai jalan yang benar, jalan yang tidak menyimpang dari tujuan, lurus sesuai dengan Dhamma. Jalan ini adalah “lurus” (uju), tidak bengkok, disebut sebagai “Jalan-Kebenaran-Yang-Mulia” (Naya). Oleh karena sesuai dengan Dhamma, maka disebut “patuh pada Dhamma” (Samici). Oleh sebab itu Sangha siswa Sang Bhagava yang telah mencapai jalan ini disebut : Supatipanno, ujuapatipanno, nayapatipanno, samicipatipanno.

Siswa-siswa yang telah mencapai jalan (Magga) adalah “telah mencapai jalan yang baik”, telah sempurna praktek Silanya dan memiliki laku lampah yang baik, karena pencapaian dengan pelaksanaan Sila dan perilaku yang baik. Lebih lanjut, mereka “telah mencapai jalan yang baik”, karena berlaku sesuai dengan jalan Dhamma-Vinaya yang telah dibabarkan dengan baik.

Mereka “berjalan” karena mereka melaksanakan Jalan-Tengah yang bebas dari pemuasan hawa-nafsu yang berlebihan dan penyiksaan diri yang menyakitkan serta tidak berguna, bebas dari perbuatan ketidak-jujuran dalam perbuatan, ucapan, dan pikiran. Mereka “Benar”, karena mereka telah menuju Nibbana dan juga disebut “Jalan-Kebenaran-Yang-Mulia”. Mereka “patuh”, karena mereka telah mengatur perilaku mereka sesuai dengan Dhamma, sehingga mereka dapat dikatakan “patuh pada Dhamma”. Perilaku itu sesuai dengan kedudukan mereka sebagai panutan dan mendapat penghormatan yang layak, ummat yang saleh.

Mereka yang telah mencapai “Jalan” (Magga) dan yang telah memperoleh “ Buah “ (Phala) dari mencapai “ Jalan “, kedua-duanya disebut sepasang. Oleh karena ada empat tahap pencapaian jalan dan buah, maka mereka disebut “EMPAT PASANG MAKHLUK SUCI”.

Bilamana “Empat Pasang Makhluk Suci” itu dipandang sebagai pribadi yang terpisah satu dengan yang lainnya, yaitu mereka telah mencapai Jalan dan yang telah memperoleh buah dipisahkan, maka kita dapatkan “Delapan Makhluk Suci”, yaitu :

1. Sotapanna Magga dan Phala,
2. Sakadagami Magga dan Phala,
3. Anagami Magga dan Phala, dan,
4. Arahatta Magga dan Phala.

Dalam ungkapan “Layak menerima persembahan “ (ahuneyyo), “persembahan” (ahunam) berarti ; sesuatu yang disediakan dengan baik, bahkan dibawa dari tempat yang jauh dan dipersembahkan kepada orang yang bajik.

Sangha layak menerima persembahan ini dan yang mempersembahkan akan menerima “Pahala” (Phala) yang banyak. Oleh sebab itu diungkapkan dengan “Layak menerima persembahan “ (Ahuneyyo).

“Layak menerima pelayanan yang baik” (Pahuneyyo) adalah pelayanan yang sama nilainya dengan pelayanan yang kita berikan kepada tamu agung, resepsi dan hiburan yang kita peruntukkan bagi sahabat-sahabat dan sanak saudara yang kita cintai.

Sangha yang layak menerima pelayanan demikian karena mereka Bhikkhu-Bhikkhu yang hidup tidak berumah-tangga yang memiliki kualitas terpuji dan menyenangkan.

“Layak menerima pemberian” (Dakkhineyyo). Sebuah pemberian dapat dikatakan “dakkhina” apabila bingkisan itu diberikan oleh seorang yang percaya bahwa pemberian itu akan berbuah pada kehidupan sekarang atau pada kehidupan yang akan datang.

Anggota Sangha (Bhikkhu) adalah sesuai dengan pemberian yang demikian karena mereka memiliki kebajikan yang dapat memberikah buah yang demikian. Oleh sebab itu, “ Layak menerima pemberian “ (dakkhineyyo).

Anggota Sanggha (Bhikkhu) adalah layak menerima penghormatan dengan cara merangkapkan tangan di depan dada. Oleh sebab itu, mereka dikatakan “Layak menerima penghormatan” (Anjalikaraniyyo).

Selanjutnya, pahala yang didapat dengan menjalani kehidupan dalam Sangha memberikan manfaat dan kebahagiaan sejati. Oleh sebab itu, Sangha dimuliakan sebagai “lading untuk menanam kebajikan yang tidak ada taranya” (Anuttaram punnakkhetam) bagi makhluk dunia.

Ummat Buddha yang selalu melakukan perenungan-kerap terhadap Sangha akan menghormatinya dan akan timbul keyakinan terhadap Sangha serta tidak dicekam oleh ketakutan. Dia mampu menahan sakit karena ia merasa hidup dalam Sangha dan pikirannya ditujukan untuk memiliki kebajikan Sangha.

Samadhi terhadap BUDDHAGUNA, DHAMMAGUNA, dan SANGHAGUNA adalah perenungan awal yang penting bagi siswa keagamaan, karena di dalam meditasi ini sifat-sifat mulia Sang Buddha, Dhamma dan Sangha yang merupakan objek-objek utama dari keyakinan (Saddha), menjadi tampak lebih jelas dan semakin lebih jelas. Kesucian dari para siswa berkembang dengan mantap, sewaktu mereka sendiri menunjukkan kemurahan hati dan suci, kesadaran akan kemoralan, kemurahan hati dan sifat-sifat yang agung.

Namun, anussati-anussati akan berada di dalam tingkatannya yang tertinggi di dalam praktek dari para siswa itu yang telah mencapai Jalan-Mulia, seperti yang terdapat dalam Mahanama Sutta (Anguttara Nikaya, III.284). Dalam Sutta ini dijelaskan oleh Sang Buddha secara rinci kepada Mahanama sewaktu ditanyakannya mengenai bentuk kehidupan dari seorang “Sotapanna”.

Didalam Gedha Sutta (Anguttara Nikaya,III.312), dikatakan :

“ Para Bhikkhu, siswa yang mulia merenungkan kesucian-kesucian dari Tathagata (Sang Buddha) : “ Demikianlan adanya Sang Bhagava : Araham...sammambuddho...bhagava”. Apabila ia bersamadhi demikian batinnya akan bangkit, bebas dari “Lumpur” (Gedha), yaitu hawa nafsu dari kesenangan-kesenangan indria.

I.4. SILANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan “Silanussati” harus pergi ke tempat yang sepi serta sunyi dan merenungkan kesucian Silanya sendiri, demikian :

“ Aho vata me Silani akhandani, acchiddani, asa balani, akammasani, bhujissani, vinnuppasatthani, aparamatthani, samadhidamvattanika’ ti”.

Artinya :

“Sesungguhnya Sila saya tidak putus, tidak sobek, tidak rusak, tidak tercela, tidak terhalang, dipuji oleh orang Bijaksana, tidak ternoda, kondusif untuk pemusatan pikiran”. (Samyutta Nikaya,II.70)

Dalam Samadhi ini, Upasaka-Upasika harus merenungkan Sila yang sesuai untuk perumah tangga, tetapi seorang Bhikkhu atau Bhikkhuni sesuai dengan Sila untuk mereka.

Bilamana seseorang merenungkan Sila-nya sendiri, batinnya tidak dihindangi keserakahan, kebencian, dan kebodohan, tetapi penuh dengan kebahagiaan dan keteguhan karena kebajikan dari Sila. Pada saat itu factor-faktor Jhana muncul dengan seketika dan mencapai Upacara-Samadhi.

Mereka yang melaksanakan Silanussati menjadi bersemangat dalam latihan moral, menuju kehidupan yang bersih, bebas dari rasa takut dicela dan melihat bahaya dari kesalahan yang bagaimanapun kecilnya. Walaupun ia tidak dapat mencapai Paramitha yang sempurna pada kehidupan sekarang, ia telah terbawa ke arah tujuan yang berbahagia.

I.5. CAGANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan Samadhi pada kemurahan hati atau kedermawanan (Caga) haruslah berlaku sebagai seorang yang selalu memberikan sedekah dan memberikan pemberian-pemberian kepada orang lain. Jika tidak dapat, pada saat permulaan dari meditasinya ia harus membuat suatu keputusan “dari saat sekarang sampai seterusnya, selama masih terdapat seseorang yang akan menerimanya, saya tidak akan makan tanpa membuat suatu pemberian, walaupun itu hanya nasi segenggam saja. “

Pada hari setelah membuat suatu keputusan yang demikian, ia harus melakukan beberapa pemberian, selama keadaannya mengizinkan kepada seorang yang mulia dan mendalam di dalam kesucian. Dengan mengambil ini sebagai objek pikirannya ia harus bermeditasi di tempat yang sunyi, merenungkan kemuliaan dari kemurahan hati secara demikian.

“ Laba vata me, suladdham vata me, yo ham meccerama lapariyutthitaya pajaya vigatamala maccherena cetasa viharami, mutta ago, payatapani, vossaggarato, yacayogo, danasambhagarato ‘ ti. “

Artinya :

“ Sesungguhnya suatu keuntungan bagiku, suatu faedah yang besar, bahwasanya saya, diantara orang-orang yang dikuarasai oleh noda kekikiran, hidup dengan batin yang bebas dari noda kekikiran, bermurah hati, mempunyai tangan bersih, bergembira di dalam bersedekah (yaitu : berkeinginan untuk memberikan bantuan), bergembira di dalam membagikan pemberian-pemberian”. (Anguttara Nikaya III,313).

Jadi apabila ia merenungkan kemurahan hatinya sendiri yang mempunyai sifat-sifat demikian seperti kebebasan dari noda-noda kekikiran, batinnya tidak akan diserbu oleh rasa kenafsuan, oleh kebencian, ataupun oleh kebodohan, tetapi teguh dan diperkuat dengan kesadaran dan kemurahan hatinya.

Seperti anu-ssati yang dijelaskan sebelumnya, apabila batinnya terbebas dari rintangan-rintangan dan terkonsentrasikan pada objek ini, maka factor-faktor Jhana akan timbul secara serentak dan pada saat yang sama di dalam keadaan Upacara-samadhi.

Ini disebut “Caganussati, karena timbul melalui perenungan terhadap sifat-sifat kemurahan hati”. Siswa yang mempraktekkan perenungan ini akan lebih bermurah hati, dan akan menjadi bebas dari keserakahan. Ia akan hidup dengan terus menerus memperhatikan rasa persahabatan, dan dikaruniai dengan keyakinan serta kegembiraan hati, ia pasti akan mengalami kemajuan yang berbahagia.

I.6. DEVATANUSSATI

Mereka yang ingin mengembangkan “Devatanussati” harus memiliki keyakinan, semangat, dan kesadaran yang berhubungan dengan Jalan-Mulia dan kemudian ia harus merenungkan kesuciannya sendiri dengan mengambil para Deva sebagai contoh-contohnya :

“ Santi deva Catummarajika, Santi deva Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanaratino, Paranimmitavasavattino. Santi deva brahmakayika, sant deva tatuttarim. Yatharupaya saddhaya samannagataya ta deva ito cuta tattha uppanna, mayhampi tatharupa saddha samijjati. Yatharupena silena, sutena, cagena, yatharupaya pannaya samannafata ta deva ito cuta tattha uppanna, mayhampi...tahtarupa panna samijjati.”

Artinya :

“ Terdapatlah para deva yang merajai empat (4) penjuru alam, terdapatlah para dewa yang berada di dalam Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmitavasavatti. Terdapatlah para Dewa yang termasuk pada kelompok Brahma, terdapatlah kelompok dewa yang lebih tinggi daripada semuanya itu. Dengan keyakinan apapun juga para dewa ini , dengan matinya dari sini telah dilahirkan kembali “disana”, di dalam diriku juga terdapat keyakinan yang demikian. Dengan kesucian apapun, pelajaran, kemurahan hati dan kebijaksanaan para dewa ini, dengan matinya disini, telah dilahirkan kembali disana, di dalam diriku juga terdapat kesucian yang demikian...Kebijaksanaan.” (Anguttara Nikaya.III.210,287, dan V.329).

Apabila siswa merenungkan kesucian-kesucian dirinya (Saddha, dll) secara demikian, membandingkan mereka dengan yang dimiliki oleh para dewa tersebut, pada saat itu batinnya menjadi bebas dari kenafsuan, kebencian dan kebodohan batin. Karena itu dikatakan kepadanya :

“ Mahanama, bilamana siswa yang mulia merenungkan kesuciannya sendiri dan para dewa itu..., maka batinnya tidak akan diserbu oleh kenafsuan... .” (Anguttara Nikaya.III,287).

Harus diperhatikan bahwasannya menurut komentar, pertama-tama siswa harus merenungkan kesucian dari para dewa itu, yaitu : Saddha, Sila, Suta, Caga, dan Panna, dan kemudian merenungkan hal-hal itu yang berada dalam dirinya sendiri. Apabila ia bersamadhi pada ini, maka batinnya menjadi bebas dari rintangan-rintangan, dan factor-faktor Jhana akan timbul di dalam dirinya, sama dengan anussati-anussati lainnya, ia berada di dalam keadaan Upacara-samadhi. Pencapaian ini disebut “Devatanussati”, karena itu timbul dari perenungan terhadap kesucian-kesuciannya sendiri dan yang dimiliki oleh para dewa tersebut.

Siswa yang mempraktekkan meditasi ini akan dicintai oleh para dewa, disenangi oleh mereka, dan mencapai pada suatu keadaan kesucian yang lebih tinggi. Apabila ia tidak membuat suatu kemajuan lebih jauh di dalam masa kehiduapn sekarang ini, ia pasti akan dilahirkan kembali di dalam alam kehidupan yang berbahagia.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan enam (6) Anussati dari kesepuluh (10) Anussati tersebut.

Untuk keempat anussati lainnya, akan kami sajikan pada halaman tersendiri.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua MakhluK Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(*Diposting di Semarang-Barat : Jumat Pon, 30 Januari 2009*)
6 Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian I)”

1.



ratanakumaro said

[Januari 30, 2009 pada 7:18 am](#)

Semoga wacana enam (6) anussati dari keseluruhannya sepuluh (10) anussati ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga Semua Makhluk Berbahagia dan Terbebas dari Semua Penderitaan!

Sadhu...Sadhu...Sadhu...

[Balas](#)



dewisa said

[November 3, 2011 pada 10:13 am](#)

semua makhluk akan bebas dari penderitaan asalkan kita tidak memakan mereka, tidak membunuh dan tidak menyakiti mereka. semoga semua makhluk benar2 terbebas dari semua penderitaan dan berbahagia. aminn

[Balas](#)

2.



Aldi Julianto said

[Juni 8, 2013 pada 2:15 pm](#)

saya mau tanya, klo ingin mencari riwayat 28 samma sambuddha dimana ya?

[Balas](#)

3.



ratana kumaro said

[Juni 12, 2013 pada 11:16 pm](#)

Dear Aldi Julianto. Silakan cari buku “Riwayat Agung Para Buddha”.

[Balas](#)

4. ***[Ringkasan Ajaran Buddha / Pojokan Wirajhana](#) said***

[Mei 23, 2014 pada 7:44 pm](#)

[...] Dalam AN 6.10/Mahānāma Sutta (dan AN 3.70/Uposatha Silla) disampaikan 6 objek perenungan, yaitu: (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) Sangha, (4) Sila, (5) Caga [Kedermawanan] dan (6) Devanussati. [juga lihat: BLOG INI]

[...]

[Balas](#)

5. ***[Ringkasan Ajaran Buddha / wirajhana1](#) said***

[Mei 23, 2014 pada 7:48 pm](#)

[...] Dalam AN 6.10/Mahānāma Sutta (dan AN 3.70/Uposatha Silla) disampaikan 6 objek perenungan, yaitu: (1) Buddha, (2) Dhamma, (3) Sangha, (4) Sila, (5) Caga [Kedermawanan] dan (6) Devanussati. [juga lihat: BLOG INI]

[...]

[Balas](#)

ANUSSATI BHAVANA (Bagian II)

MARANANUSSATI

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan resume dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Marananussati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhammo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang, pada moment Vesakha Puja, 2006. Marananussati Bhavana (perenungan terhadap kematian) dalam Visuddhi Magga termasuk 40 pokok Kammattana dan dikelompokkan ke dalam sepuluh (10) Anussati.

Akan tetapi, karena Marananussati paling cocok bagi seseorang yang mempunyai “Budhi-Carita”, maka diberikan terpisah dari Anussati lainnya yang sesuai dengan “Saddha-Carita”.

Dalam Anguttara Nikaya.III.304 dan IV.317 dan lain-lain perenungan terhadap kematian ini diberikan sebagai latihan yang terpisah dengan nama “Maranasati”. Samadhi dengan objek ini pada hakekatnya termasuk kedalam “Vipassana Bhavana”, karena siswa harus mengembangkan sewaktu-waktu mempertahankan pencerapan terhadap Ti-lakkhana : 1). Anicca , 2). Dukkha,dan, 3). Anatta.

Sesuatu yang harus diingat, ialah bahwa manusia sangat takut menghadapi kematian dan mendambakan usia panjang dan ketenangan. Dengan melatih perenungan terhadap kematian dan ketenangan orang akan bebas dari ketakutan bila kematian sudah di ambang pintu, karena ia terbebas dari penderitaan dan memasuki pintu kedamaian dan ketenangan.

Walaupun sekarang Kammattana ini di antara ummat Buddha secara umum disebutkan dengan “Marananussati”, tetapi dalam kitab-kitab suci terdapat dengan judul “Maranasati”. Demikian juga dalam Visuddhi-Magga diterangkan dengan nama itu.

Di dalam Visuddhi-Magga , “Marana” (Kematian), diartikan sebagai “Jivitindriya upaccheda” ; “berhentinya kemampuan hidup dari satu kehidupan” (Ekabhava-pariyapanna). Karena itu disini dikatakan itu bukan dimaksudkan untuk menunjukkan salah satu dari tiga jenis-jenis kematian , yaitu :

1. Berakhirnya kehidupan secara mutlak (Samuccheda-marana), yaitu kematian yang terakhir dari para Arahanta, yang merupakan pengakhiran kehidupan di dalam dunia perubahan.
2. Kematian sesaat (Khanika-marana), yaitu kehancuran sementara dari proses-proses batin dan jasmani (Sankharanam khanabhanga sankhatam).
3. Kematian yang dikenal sebagai “Samuti-marana”, yaitu, kematian dari objek-objek yang tidak mempunyai kesadaran, suatu ungkapan yang secara umum dipergunakan di dalam membicarakan tentang suatu pohon yang mati, besi berkarat, dan lain-lain.

Kematian yang dimaksudkan disini adalah dua jenis : Kematian pada saatnya (Kala-marana) dan kematian yang tidak pada saatnya (Akala-marana). Yang pertama, kematian pada saatnya, terdiri dari tiga jenis, yaitu kematian yang terjadi karena :

1. Habisnya kekuatan kamma yang lalu (Punnakhaya), yaitu, berakhirnya kekuatan kamma yang menyebabkan kelahiran sekarang.
2. Habisnya jangka waktu hidup (Ayukhaya).
3. Habisnya baik kekuatan kamma lampau dan jangka waktu hidup.

Kematian yang tidak pada saatnya, adalah kematian yang terjadi sewaktu kekuatan kamma penghasil dan jangka waktu hidup masih belum habis, seperti misalnya kematian yang diakibatkan oleh kecelakaan atau sakit karena kecerobohan atau bunuh diri. Semuanya ini termasuk istilah “berhentinya kemampuan hidup”, dan perenungan terhadap hal ini membentuk marana-sati atau kesadaran terhadap kematian, Upacara-Jhana yang dicapai melalui praktik ini juga disebut “marana-sati”.

Siswa yang ingin mengembangkan harus pergi ke tempat-tempat yang sunyi dan memusatkan perhatiannya dengan berpikir : “Marana bhavissati, Jivitindriyam upacchijjissati”, “ Kematian akan terjadi, kemampuan hidup akan berhenti”, atau secara lebih sederhana “maranam, maranam”, “ kematian, kematian”.

Pengulangan terhadap salah satu dari istilah-istilah ini akan membentuk “Parikamma-Samadhi”. Ia harus mempraktekkan meditasi dengan cara yang benar dan pantas, yaitu : adanya kesadaran (sati), suatu perasaan keagamaan (Samvega) dan pengertian (Nana).

Perenungan terhadap kematian bagi pemula tidak dengan memulai mengingat kematian orang-orang yang dicintai, orang-orang jahat atau kepada mereka yang ia mempunyai sikap hidup acuh tak acuh. Kesedihan akan timbul dengan mengingat kematian orang-orang yang dicintai, seperti yang timbul dalam diri seorang ibu yang

merenungkan kematian anak yang dicintainya, kegembiraan atau perasaan yang tak simpatik akan timbul dengan merenungkan kematian orang-orang jahat, seperti kebencian yang timbul dalam diri mereka dengan merenungkan kematian musuh-musuhnya, perasaan yang bersifat keagamaan tidak akan timbul dengan merenungkan kematian-kematian kepada siapa ia bersikap acuh tak acuh, seperti menyerupai seorang pembakar mayat melihat sebuah mayat, ketakutan akan timbul dengan memikirkan kematian dirinya sendiri, seperti yang timbul di dalam diri seseorang penakut yang melihat seorang pembunuh.

Karena itu, dengan melihat makhluk-makhluk yang telah menjumpai kematian yang tidak pada saatnya atau mati secara wajar, atau dengan merenungkan terhadap kematian dari orang-orang yang Agung atau orang-orang yang terkenal, si siswa harus bermeditasi pada kematian-kematian dengan menunjukkan pada dirinya sendiri, dengan melatih sati, samvega dan nana, yang akan menyeimbangkan batinnya, menjadikannya siap sedia untuk objek batin. Apabila ia melakukannya dengan jalan yang benar demikian, rintangan-rintangan akan menghilang, kesadaran tercapai dengan kematian sebagai objeknya, dan konsentrasi mencapai pada keadaan Upacara-Samadhi.

Apabila ini tidak berhasil, ia harus merenungkan kematian di dalam delapan cara sebagai berikut :

a. Sama seperti seorang pembunuh dengan pedang di tangan datang kepada seseorang dengan berkata, “Saya akan membunuhmu”, demikianlah kematian mendatangi dan mengancam makhluk-makhluk hidup. Demikian hal itu harus diingat di dalam pikiran.

b. Atau hal ini direnungkan dengan pertimbangan-pertimbangan, seperti semua kesejahteraan dan pencapaian di dalam dunia ini akan berakhir demikian juga suatu kehidupan yang sejahtera pasti akan berakhir dengan kematian, seperti yang telah dikatakan :

“Demikianlah kematian dan kelapukan mencengkeram semua makhluk hidup, apakah mereka kaum ksatria, brahmana, pedagang, pekerja, kaum-kaum terkucl ataupun kaum pembuang sampah. Tidak seorang pun akan terhindar, kelapukan dan kematian menerjang semuanya! Tidak terlawan oleh pasukan bergajah, pasukan berkereta maupun pasukan berprajurit, tidak juga terlawan dengan kekuatan mantra, ataupun dengan pemberian harta kekayaan.” (Samyutta Nikaya I.102)

c. Hal itu, harus direnungkan dengan menarik kesimpulan kematian dirinya sendiri atas kematian orang-orang lainnya : “Mereka semua di waktu lampau yang telah memiliki kebesaran jasa, kekuatan, kekuasaan dan kepandaian, harus berlalu dengan kematian, seperti para mulia itu, diriku sendiri harus mati”. Demikianlah ini harus direnungkan dengan cara menarik kesimpulan.

d. Walau bagaimanapun juga kematian adalah pasti, karena badan jasmani ini tunduk pada semua sebab-sebab dari kematian seperti beratus-ratus macam penyaki, juga bahaya-bahaya dari luar lainnya. Pada satu saat, salah satu dari kesemuanya ini dapat menyerang badan jasmani dan menyebabkan kehancuran. Dalam hubungan ini Sang Bhagava berkata :

“Di sini, para Bhikkhu, seorang Bhikkhu, apabila siang hari telah berlalu, dan malam telah larut, merenungkan demikian, “Banyaklah (kemungkinan-kemungkinan) yang dapat menyebabkan kematianku, seekor ular dapat menggigitku, seekor kala dapat menggigitku, seekor kelabang dapat menggigitku, dan sebagai akibatnya kematian akan menimpa diriku, demikianlah bahaya-bahaya dapat menimpa diriku, atau aku sewaktu berjalan dapat terjatuh, makanan yang telah ku makan dapat menimbulkan gangguan pada diriku, atau empedu, lendir, dapat mengakibatkan kesukaran, atau arus udara yang tajam di dalam badanku dapat menimbulkan kesukaran, dan sebagai akibatnya saya dapat mati atau mendapatkan bahaya-bahaya”. (Anguttara Nikaya.III.306). Demikianlah kematian harus direnungkan dengan cara jasmaniah.

e. Kehidupan makhluk-makhluk adalah tergantung dengan masuk dan keluarnya nafas, dengan sikap-sikap, dengan panas dan dingin, dengan empat unsure-unsur dan dengan makanan. Kehidupan hanya berlangsung apabila dibantu dengan fungsi normal dari pernapasan yang masuk dan keluar. Apabila proses ini berhenti, seseorang akan mati. Juga, kehidupan berlangsung apabila dibantu oleh penggunaan empat sikap-sikap yang normal, kelebihan dari salah satu diantara mereka akan menyebabkan kemampuan menjadi lemah. Itu juga memerlukan suatu ukuran panas dan dingin yang tertentu, kelebihan dari panas atau dingin dapat mengakibatkan kematian. Juga, badan jasmani dapat bertahan hanya selama susunan yang pantas dari empat unsure dipertahankan, gangguan terhadap mereka dapat menyebabkan kematian. Juga itu memerlukan bantuan dari makanan, jika tidak akan menjadi lemah. Demikianlah kematian harus direnungkan dengan jalan mempertimbangkan kelemahan kehidupan dan tergantung pada hal-hal ini.

f. Kehidupan di dalam dunia ini adalah tidak pasti, karena itu tidak dapat ditentukan berkenaan dengan waktu, sebab, tempat atau “nasib”. Maka dikatakan :

“ Tidak dapat ditentukan, tidak diketahui adalah kehidupan makhluk-makhluk di dalam dunia ini, sukar dan singkat, serta dipenuhi dengan kesakitan. Karena tak ada cara dimana mereka yang telah dilahirkan tidak akan mati. Walaupun mereka mencapai usia tua, kematian akan datang. Mempunyai suatu sifat yang demikian adalah makhluk-makhluk”. (Samyutta Nikaya. 574-575).

Berkenaan dengan ini kita dapatkan suatu kalimat di dalam Visuddhi Magga : “Kehidupan, penyakit, waktu, tempat, nasib, kelima hal ini tidak mempunyai tanda, tidak diketahui oleh dunia kehidupan.” (Visuddhimagga.I.236)

Kehidupan adalah “tanda-tanda” karena tidak dapat ditentukan atau diubah menjadi peraturan seperti “seseorang akan hidup selamanya, tidak lebih, tidak kurang”. Kehidupan dapat berhenti pada setiap saat : pada tingkat embrio yang pertama, atau kedua, ketiga dan selanjutnya, atau pada bulan pertama, kedua, ketiga, atau selanjutnya, atau pada saat kelahiran atau pada saat apapun juga dibawah atau diatas seratus tahun.

Kesakitan juga tidak dapat ditentukan seperti : “Dengan kesakitan ini makhluk-makhluk akan mati, tidak dengan yang lainnya”. Saat kematian juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentang, seperti : “Seseorang akan mati pada saat ini (siang atau malam), tidak pada saat lainnya”. Makhluk-makhluk mati pada waktu pagi, siang, sore atau pada malam hari karena itu tidak dapat ditentukan tempat dimana badan jasmani harus terbaring juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentukan, seperti : “Dia disini badan yang mati akan terbaring, tidak di tempat-tempat lainnya. “Nasib” juga tidak dapat diketahui, karena itu tidak dapat ditentukan, seperti : “Seseorang yang mati dari sini akan dilahirkan kembali di tempat ini.”

Karena, berlalu dari dunia dewa, makhluk-makhluk dapat dilahirkan kembali di dunia manusia, berlalu dari dunia manusia, mereka dapat dilahirkan kembali di dalam dunia dewa-dewa atau dunia lainnya. Demikianlah kematian harus direnungkan dengan mempertimbangkan bahwa lima hal ini adalah pasti.

g. Kehidupan manusia adalah singkat, ia yang hidup panjang, hidup hanya selama seratus tahun atau lebih sedikit. Karena itu Sang Buddha bersabda : “ Sungguh singkat, para Bhikkhu, kehidupan manusia itu segera akan berlalu, perbuatan-perbuatan baik harus dilakukan, kehidupan keagamaan harus ditempuh, baginya yang dilahirkan tak dapat melepaskan diri dari kematian.

Ia yang berusia panjang hidup selama seratus tahun atau lebih lama sedikit. Sungguh singkat kehidupan manusia, orang yang bijaksana janganlah bergembira dengannya. Biarlah ia berbuat seakan-akan kepalanya terbakar, karena tak ada jalan dimana kematian tidak datang.” (Samyutta Nikaya I.108).

Demikianlah kesadaran akan kematian harus dikembangkan dengan mempertimbangkan kehidupan sebagai suatu keadaan yang dibatasi oleh suatu masa yang singkat saja.

Sesungguhnya, kehidupan makhluk-makhluk adalah benar-benar singkat, berakhir hanya untuk satu saat kesadaran saja. Tepat seperti sebuah roda kereta, sewaktu berputar hanya pada satu titik, di dalam cara yang sama, kehidupan suatu makhluk berakhir hanya untuk satu saat pikiran yang tunggal saja. Segera setelah pikiran itu berakhir makhluk itu dikatakan telah mati. Di sini dari sudut pandangan psikologis jangka waktu kehidupan adalah dibatasi dengan sekejap batin saja (Citta-khana), karena kehidupan dialami hanya selama sekejap kehidupan batin saja, yaitu, selama tiga saat pikiran : timbul (Uppada), berlangsung (Thiti) dan berakhir (Bhanga), kehidupan beraturan hanya pada saat berlangsung. Karena itu suatu makhluk dikatakan hidup hanya sewaktu “Thiti” ,satu saat pikiran yang sedang berlangsung. Di dalam hubungan ini kita kutipkan kalimat sebagai berikut :

“ Di dalam saat pikiran yang lampau seseorang telah hidup, ia tidak hidup ataupun ia akan hidup. Di dalam saat pikiran yang akan datang, seseorang belum pernah hidup, tidak hidup, ia akan hidup. Di dalam saat pikiran sekarang seseorang tidak hidup, ia sedang hidup, ia tidak akan hidup. “

“Kehidupan, kepribadian, kesenangan dan penderitaan, semuanya ini hanyalah satu saat pikiran saja. Demikianlah itu segera lenyap.” (Visuddhimagga.I.238).

Menurut hukum ini, selama kelangsungan pikiran tetap, kelangsungan kehidupan tetap berjalan. Apabila pikiran berhenti berhenti berfungsi dari dalam organisme seseorang, kehidupan juga berakhir, dan ini adalah disebut kematian. Demikianlah seharusnya kesadaran terhadap kematian dikembangkan dengan mempertimbangkan kehidupan yang hanya bersifat sementara saja.

Apabila si siswa merenungkan kematian demikian di dalam salah satu dari delapan cara-cara ini, dengan pengulangan terus-menerus batinnya akan membentuk kebiasaan, dan kesadaran akan tercapai dengan kematian sebagai objeknya, rintangan-rintangan lenyap, factor-faktor Jhana menjadi terwujud. Kematian sebagai suatu kesadaran terhadap hal itu hanya akan menghasilkan Upacara-Samadhi. Karena itu Jhana tidak akan menuju pada Appana (Konsentrasi yang mantap).

Telah dituliskan bahwa sekalipun praktek yang hanya sesaat saja terhadap bentuk meditasi ini yang dilakukan dengan perhatian yang bijaksana akan memberikan faedah yang besar.

“ Para Bhikkhu, seorang bhikkhu, yang mengembangkan kesadaran terhadap kematian secara demikian, sesungguhnya apabila saya hidup cukup untuk menarik nafas setelah mengeluarkan nafas, atau untuk mengeluarkan nafas setelah menarik nafas dengan memperhatikan ajaran Sang Buddha, sesungguhnya banyak yang telah dilakukan olehku. Para Bhikkhu, bhikkhu ini dikatakan hidup dengan rajin, mengembangkan kesadaran yang tajam terhadap kematian untuk penghancuran Asava-asava.” (Anguttara Nikaya.IV.318).

Siswa yang melatih dirinya pada meditasi ini yang selalu rajin, dan tidak bergembira di dalam kehidupan yang berkondisi (Sankhata). Ia menghentikan kerinduan terhadap kehidupan, ia mencela perbuatan-perbuatan jahat. Ia

akan bebas dari kenafsuan berkenaan dengan kebutuhan-kebutuhan hidup, pencerapannya terhadap ketidak-kekalan sempurna. Sebagai akibat dari hal-hal ini, ia menyadari kehidupan menderita dan tanpa inti diri (tanpa jiwa, tanpa "Aku").

Pada saat kematian ia akan bebas dari rasa ketakutan, dan tetap sadar serta memiliki pengertian yang terang. Apabila di dalam kehidupan sekarang ini ia gagal mencapai keadaan tanpa kematian (Nibbana), setelah kehancuran badan jasmani, ia pasti akan dilahirkan kembali dalam keadaan yang berbahagia.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri (bersamadhi) menggunakan Marananussati dari kesepuluh (10) Anussati tersebut.

"Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!"

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(Diposting di Semarang-Barat : Sabtu, 31 Januari 2009)

ANUSSATI BHAVANA (Bagian III)

KAYAGATASATI

BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan resume dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Kayagatasati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku ” Kammatthana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhammo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, Semarang, pada moment Vesakha Puja, 2006. Kayagatasati merupakan bagian dari empat-puluh (40) pokok Kammatthana yang sesuai dengan orang yang memiliki Raga Carita. Kayagatasati adalah perenungan terhadap badan jasmani. Dalam kitab Visudhimagga disebutkan bahwa Kayagatasati tidak pernah dilakukan sebelum kedatangan Sang Buddha Gotama atau timbul dalam jangkauan pandangan system-sistem keagamaan lainnya.

Kayagatasati dipuji oleh Sang Buddha Gotama dalam bermacam cara dalam berbagai Sutta, misalnya sebagai berikut :

“Terdapatlah satu keadaan, para Bhikkhu, apabila dikembangkan dan dipraktekkan berulang-ulang menghasilkan rasa keagamaan yang besar, faedah yang besar, kebebasan yang besar dari ikatan, kesadaran yang besar dan pengertian yang jelas, pencapaian pengetahuan dan pandangan terang, keadaan yang bahagia di dalam masa kehidupan sekarang ini, penyadaran terhadap hasil dari pengetahuan dan kebebasan. Apakah satu keadaan itu ? Kesadaran terhadap badan jasmani... .”

Disamping itu , disebutkan juga :

“ Mereka yang tidak menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, tidak menikmati keadaan tanpa kematian (Amatta ; Amerta) : mereka yang belum menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, belum menikmati keadaan tanpa kematian : mereka yang telah menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, telah menikmati keadaan tanpa kematian. Mereka yang telah melupakan kesadaran terhadap badan jasmani, telah melupakan keadaan tanpa kematian : mereka yang tidak melupakan untuk menikmati kesadaran terhadap badan jasmani, tidak melupakan keadaan tanpa kematian.” (Anguttara Nikaya.I.43 dan 45).

Di dalam Mahasatipatthana Sutta diberikan sebagai bagian dari seluruh metode yang diterangkan untuk pencapaian Nibbana. Di dalam Sutta ini dinamakan dengan “perenungan terhadap badan jasmani” (Kayanupassana) yang terdiri dari empat-belas (14) bagian di antaranya terdapat di dalam Kayagatasati Sutta (Majjhima Nikaya.III.89). Dengan empat-belas (14) pembagian yang sama, sebagai suatu Kammatthana, dan merupakan suatu metode meditasi yang terpisah, yang memberikan hasil-hasil besar.

Keterangan-keterangan dalam Sutta itu dimulasi dengan :

“Bagaimana, para Bhikkhu, seharusnya kesadaran terhadap badan jasmani dikembangkan, dan bagaimana seharusnya dilaksanakan untuk menghasilkan faedah yang besar, untuk memberikan hasil yang besar ? Disini, seorang Bhikkhu, setelah pergi ke suatu hutan atau di bawah suatu pohon atau di dalam sebuah rumah kosong, duduk besila dengan badan tegak, menempatkan kesadaran di hadapannya... “.

Sebagai suatu pokok meditasi, Kayagatasati dianjurkan bagi mereka yang mempunyai Raga-carita. Di dalam hubungan ini, Visuddhimagga memberikan keterangan sebagai berikut : Kayagatasati muncul di dalam Satipatthana Sutta yang terdiri dari empat-belas (14) bagian. Tida dari empat-belas (14) bagian ini, yaitu : empat (4) sikap (Iriyapatha), empat rangkaian pengertian yang jelas (Satisampajjana), dan perenungan terhadap empat (4) unsure-unsur diterangkan dengan judul Vipassana-Bhavana.

Sembilan (9) bagian dari perenungan terhadap kuburan juga telah diberikan sebagai suatu bagian dari Vipassana, yaitu sebagai “Adinavanupassana”, “perenungan terhadap hal-hal yang menyedihkan (dari badan jasmani)” yang semuanya ini berkenaan dengan Samadhi diterangkan di dalam Asubha Bhavana.

Dua (2) bagian selanjutnya adalah perenungan terhadap pernapasan dan hal-hal yang menjijikkan, hanya ini diberikan sebagai Kammatthana-kammattana di dalam system Samadhi. Perenungan terhadap pernapasan diberikan sebagai suatu pokok meditasi terpisah dengan nama “Anapana-sati”.

Kayagatasati adalah perenungan terhadap tiga-puluh-dua (32) bagian dari badan jasmani seperti yang diberikan dalam rumusan berikut ini :

“Puna ca param bhikkave, bhikkhu imam eva kayam uddham padatala adho kesamattaka taccapariyantam puram nanappakarassa asucino paccavekkhati : atthi imasmim kaye kesa loma nakha danta taco : mamsam naharu atthi atthimijam vakkham : handayam yakanam kilomakam pihakam papphasam : antam

antagunam udariyam karisam matalungam : pittam semham pubbo lohitam sedo medo : assuvassa khelo singhanikam lasika muttam' ti. “

Artinya :

“ Juga, para bhikkhu, seorang bhikkhu memperhatikan badan jasmani ini, dibatasi oleh kulit dari telapak kaki sampai ke atas, dari puncak kepala sampai ke bawah, penuh dengan bermacam-macam hal yang menjijikkan : terdapatlah di dalam badan jasmani ini rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang sumsum, ginjal, hati, jantung, selaput dada, limpa kecil, paru-paru, usus-usus, isi perut, perut, kotoran, otak, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, lemak cair, ludah, ingus, minyak-minyak persendian, kencing. “

Jasmani sebagai alat kesadaran dari alam jasmaniah, membantu batin di dalam bermacam-macam kegiatan, tetapi menjadi suatu rintangan dan ikatan apabila tidak dimengerti dengan sepatasnya. Tepat seperti suatu alat yang telah dibuat untuk tujuan baik tetapi dapat menjadi suatu senjata yang mematikan apabila dipergunakan secara salah karena tidak adanya kesadaran.

Mungkin hanya beberapa orang yang berpendidikan yang tidak mengerti sifat badan jasmani : sekalipun demikian semuanya telah disesatkan oleh bermacam-macam nafsu dan konsepsi-konsepsi salah, telah dibingungkan oleh bentuk yang bersifat maya dari badan jasmani ini. Karena itu timbul banyak sekali rasa keakuan dan kenafsuan serta siksaan-siksaan yang disebabkan oleh mereka yang harus dihancurkan hanya dengan mengurangi kemelekatan terhadap badan jasmani.

Menurut ajaran Sang Buddha Gotama, kemelekatan terhadap badan jasmani (rupa-raga), adalah salah satu dari sepuluh belunggu yang mengikat makhluk-makhluk pada roda samsara, perulangan kelahiran dan kematian, sebab dari penderitaan dan kesedihan. Karena itu siswa meditasi yang berjuang untuk mengakhiri samsaranya janganlah hanya membebaskan dirinya dari ikatan terhadap fenomena jasmani saja, tetapi juga harus menyingkirkan rintangan-rintangan perasaan emosi dan kemelekatan bersama-sama dengan konsepsi terhadap kepribadian individu. Tetapi ini hanyalah mungkin apabila ia menganalisa unsure-unsur bagian badan jasmani, tidak sebagai seorang siswa anatomi, tetapi sebagai seorang siswa yang tidak terikat pada kesan keindividuan, dan yang tidak mengerut dengan melihat kehidupan sebagaimana adanya. Metode untuk mengadakan analisa ini diberikan dalam rumusan berikut, bersama-sama dengan keterangan dari kitab-kitab komentar.

“ Badan dari empat unsure-unsur ini, ditutupi oleh kulit, tidak terbuat dari sesuatu yang murni atau sesuatu yang berharga seperti mutiara, ruby, emas atau perak, atau warna kuning, kapur barus atau bau-bauan yang wangi, tetapi terbuat dari hal-hal yang apabila mereka dipisahkan dan diperhatikan sebagaimana adanya menimbulkan perasaan jijik dan mengerikan.

Apabila seseorang menguraikan badan jasmani ini dengan kesadaran yang benar ia akan mendapatkan bagian-bagiannya adalah terdiri dari bermacam-macam unsure yang sederhana, seperti : rambut, kuku, gigi, kulit, tulang-tulang, dan lain-lain. Dimana nilai dasarnya tidak hanya menjijikkan dan memuakkan, tetapi juga merupakan sarang daripada penyakit-penyakit karena itu diungkapkan “ Atthi imasmim kaye kesa, loma, nakha “, dan lain-lain yang berarti “terdapatlah di dalam badan jasmani ini rambut-rambut (bukan seorang laki-laki atau seorang perempuan, emas, atau perak), terdapatlah di dalam badan jasmani ini kuku, gigi, kulit, daging, otot-otot, tulang-tulang, (...dan selanjutnya).”

Daftar yang meliputi tiga-puluh dua (32) bagian-bagian badan jasmani adalah disusun sedemikian sehingga tiap-tiap bagian diambil secara terpisah, atau tiap-tiap kelompok dari mereka membentuk suatu Kammatthana yang terpisah di dalam proses meditasi. Di dalam Yogavacara's Manual (hal.58-63) mereka diterangkan secara terpisah sebagai tiga-puluh-dua (32) Kammatthana dan di dalam Visuddhimagga mereka disusun di dalam enam (6) kelompok, empat yang pertama masing-masing meliputi lima bagian, berikut ini adalah petunjuk bagi praktek yang diberikan di dalam Visuddhimagga.

Siswa yang mencapai tingkat Arahat melalui praktek Kammatthana ini harus menemui seorang Guru yang baik untuk mendapatkan instruksi-instruksi tentang pokok meditasi itu padanya, dengan menerangkan :

1. metode rangkaian-rangkaian tentang belajar, dan,
2. sepuluh (10) rangkaian tentang pelaksanaan.

1. Rangkaian-rangkaian tentang Belajar

Dengan kammatthana ini, sekalipun seseorang hafal Tiga-Pitaka (Ti-pitaka), harus pada saat Samadhi, pertamanya melakukan pembacaan secara lisan. Baginya yang berbuat demikian, pokok Samadhi menjadi jelas, seperti dilakukan oleh dua orang siswa yang menerima Kammatthana ini dari Maha Deva Thera dari Malaya. Dikatakan bahwa Thera, sewaktu diminta oleh mereka untuk suatu meditasi, memberikan pada mereka bahasa Pali dari tiga-puluh-dua (32) bagian jasmani dengan mengatakan : “Bacakan ini selama empat (4) bulan”.

Walaupun mereka pandai di dalam dua atau tiga Nikaya, mereka harus membacakan selama empat bulan sebelum mereka mencapai kesuksesan. Karena itu ia yang mengajarkan pokok-pokok ini harus memerintahkan si siswa untuk

membacakan rumusnya di dalam enam (6) pembagian, dan untuk membacakan mereka secara urutan langsung serta secara urutan kebalikannya.

Bagian yang pertama, ia harus membacakan sebagai : “ kesa, loma, nakha, danta, taco” di dalam urutan langsung ; kemudian sebagai : “ taco, danta, nakha, loma, kesa” di dalam urutan kebalikannya. Ini disebut “Taca-pancaka”, lima yang terakhir dengan kulit.

Bagian yang kedua, harus dibacakan seperti : “mamsam naharu, atthi, atthiminjam, vakam” di dalam urutan langsung ; di dalam urutan kebalikan itu dibacakan bersama-sama dengan bagian pertama seperti : “ Vakkam, Atthiminjam, atthi, naharu, mamcam, taco, danta, nakha, loma kesa”. Kemudian lagi dari “kesa” sampai pada “vakam”.

Bagian ketiga (Papphasa-pancaka) harus dibacakan seperti : “Handayam, yakanam, kilomakam, pihakam, papphasam”, di dalam urutan langsung, urutan kebalikannya , dimulai dengan “Papphasam” berakhir dengan “Kesa”. Kemudian lagi dari Kesa sampai “Papphasam”.

Bagian keempat, harus dibacakan seperti : “Antam, antagunam, udariyam, karisam, matthalungam”, di dalam urutan langsung ; didalam urutan kebalikan, dari “Matthalungam” berakhir dengan “Kesa”. Kemudian dari “Kesa” sampai pada “Matthalungam”.

Bagian kelima, enam (6) yang terakhir dengan meditasi harus dibacakan di dalam urutan langsung seperti : “Pittam, semham. Pubbo, lohita, sedo, medo”, urutan kebalikannya, dari “medo” sampai pada “kesa”. Kemudian dari “kesa” sampai pada “medo”.

Bagian keenam, harus dibacakan dalam urutan langsung seperti : “Assu, vasa, khelo, singhanika, lasika, muttam”, urutan kebalikan, dari “Muttam” sampai pada “Kesa”. Kemudian dari “Kesa” sampai pada “Muttam”.

Siswa harus mengulang pembacaan ini seratus (100) kali, seribu (1000) kali atau bahkan seratus ribu (100.000) kali, karena dengan berbuat demikian ia menjadi terbiasa dengan pokok meditasi itu, dan batinnya tidak mengembara kesana-kemari. Bagian-bagian badan jasmani menjadi terang, dan muncul di dalam suatu rangkaian seakan-akan mereka adalah sebuah rantai yang dipegang di tangan.

Setelah membacakannya secara ucapan, ia juga harus membacakannya secara batin, pembacaan secara ucapan adalah sebab dari pembacaan secara batin, pembacaan secara batin membantu penembusan ke dalam corak-corak mereka.

Ia juga harus mempelajari badan jasmani dengan mencatat warna dari tiap-tiap bagian, misalnya, warna rambut (perenungan) pada warna ini dapat membentuk salah satu dari empat (4) kasina-kasina warna yang ditunjukkan di dalam keterangan tentang tiga (3) yang pertama dari delapan Vimokkha, dan dari delapan Abhijhaya, lihat di atas, juga ia harus mempelajari mereka, dengan mencatat bentuk mereka, jurusan (yaitu bagian ini terdapat di bagian atas badan jasmani, dan itu terdapat di bagian bawah jasmani), tempat (yaitu, bagian ini terdapat di dalam daerah ini, dan selanjutnya) dan batas (yaitu ; batasan-batasan bagian-bagian badan jasmani seperti diatas, dibawah, di sekeliling, dan memisahkan mereka antara satu dengan yang lain menurut macam mereka). Jadi pokok meditasi ini harus dipelajari secara mendalam di dalam sebelas cara ini.

Dan juga, Sang Guru harus menerangkan pokok meditasi dengan mengetahui bahwasannya itu diterangkan di dalam suatu Sutta yang demikian, seperti perenungan terhadap hal-hal yang menjijikkan (Patikkula-manasikara), dan di dalam suatu Sutta yang demikian seperti perenungan terhadap unsure-unsur (Dhatu-manasikara). Itu diterangkan sebagai Patikkula di dalam Mahasatipatthana-Sutta (D.II.290), sebagai Dhatu-manasikara di dalam Maha Hatthipadopama Sutta (M.I.148), Maha Rahulovada Sutta dan Dhatuvibhanga Sutta (M.I.414,III.237). Apa yang dibicarakan sebagai Dhatu termasuk pada meditasi Vipassana, dan apa yang dibicarakan sebagai Patikkula termasuk pada meditasi Samatha.

Disini harus dimengerti bahwa Kayagatasati Bhavana, apabila dijadikan objek praktek meditasi oleh seseorang yang menyadari sifat ke-unsur-an dari badan jasmani, mengusir pikiran dari konsepsi-konsepsi salah berkenaan dengan faham-faham keindividuan, jadi itu membentuk pandangan terang bagi pencapaian Nibbana. Apabila itu dipraktikkan dengan perasaan-perasaan kejjikan pada kekotoran badan jasmani, itu membersihkan pikiran dari nafsu-nafsu, dan menghasilkan Jhana pertama (I), dengan demikian membentuk jalan ketenangan yang menuju ke pandangan terang (vipassananana). Apabila seseorang bermeditasi padanya dengan mengambil bagian-bagian badan jasmani sebagai objek-objek warna, itu menghasilkan empat Jhana-Jhana seperti yang dinyatakan di dalam Kayagatasati Sutta (N.III.88).

Apa yang diterangkan disini sebagai suatu Kammatthana adalah Patikkula-manasikara, yang termasuk pada meditasi ketenangan, yang membawa pada Jhana pertama (I).

2. Pelaksanaan

Setelah menerangkan rangkaian cara-cara mempelajari pokok meditasi, Sang Guru selanjutnya harus menerangkan sepuluh (10) rangkaian kecakapan di dalam praktek, yaitu : memperhatikan secara berurutan, tidak terlalu cepat,

tidak terlalu lambat, menghindarkan gangguan-gangguan, mengatasi konsepsi (Pannati), mengubah urutan, dengan cara “appana” dan tiga Suttanta, yang semuanya diterangkan dibawah ini.

Di sini, “memperhatikan secara berurutan” berarti bahwa siswa harus dari saat pembacaan secara ucapan merenungkan tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian badan jasmani, satu demi satu, tidak terputus-putus, karena ia yang pikirannya bergerak kesana-kemari melupakan beberapa bagian-bagian, tidak mencapai kesuksesan di dalam konsentrasi, tetapi batinnya menjadi jemu dan gagal di dalam prakteknya.

Di dalam memperhatikan bagian-bagian secara berurutan ia harus tidak berlangsung terlalu cepat, melupakan untuk mencatat corak-corak dari bagian-bagian ; karena dengan terlalu tergesa-gesa di dalam perenungan, pokok meditasi tidak akan menjadi jelas, dan sebagai akibatnya kesuksesan tidak dapat dicapai.

Perenungan terhadap pokok yang terlalu lambat mempunyai akibat sama seperti yang terlalu tergesa-gesa. Karena itu si siswa harus bermeditasi tidak terlalu cepat maupun terlalu lambat, tetapi menghindarkan baik kelambanan maupun ketegangan yang luar biasa di dalam proses batin.

Ia harus sadar dan waspada supaya batin tidak terganggu oleh objek-objek dari luar. Apabila batin terganggu oleh hal-hal dari luar pokok meditasi maka meditasi akan menjadi mundur dan lenyap. Karena itu ia harus memperhatikan sambil menghindarkan gangguan-gangguan.

Apabila meditasi telah berkembang, dan tiap-tiap bagian badan jasmani menjadi jelas pada batinnya dan sifat kekotorannya dapat di tangkap, ia jangan memandang mereka sebagai konsep-konsep, seperti rambut, kuku, dan lain-lainnya, tetapi harus secara teguh mempertahankan pikiran bahwasannya mereka semata-mata hanyalah hal-hal yang menjijikkan. Pengulangan terhadap kata-kata yang demikian, seperti “kesa, loma”, hanya berguna sampai keadaan yang menjijikkan menjadi terwujud di dalam batin : setelah itu harus ditinggalkan, karena ini adalah berhubungan dengan pengertian ke-individu-an.

Faham terhadap ke-individu-an mengaburkan kenyataan sebagaimana adanya, dan merupakan sumber dari rasa kebencian atau ketidak-senangan. Karena itu dengan mengatasi semua pertimbangan-pertimbangan terhadap konsep-konsep, ia harus menempatkan kesadaran pada pikiran abstrak bahwasannya mereka adalah sesuatu yang menjijikkan.

Apabila di dalam permulaan si siswa merenungkan pada tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian dengan urutan langsung proses perenungan berlangsung dari “kesa” sampai pada bagian terakhir, “Muttam” , dan berhenti di sana. Apabila ia merenungkan di dalam urutan kebalikan itu kembali dari Muttam sampai pada bagian, permulaan, “Kesa” , dan berhenti disana. Apabila sewaktu ia melakukan ini, sesuatu bagian tertentu tidak dapat terlihat dengan jelas sebagai menjijikkan, ia harus meninggalkan bagian itu, dan merenungkan pada bagian yang lebih jelas.

Apabila dua bagian-bagian terwujud menjijikkan, ia harus merenungkan pada bagian yang lebih jelas. Jadi dengan meninggalkan bagian-bagian yang tidak jelas itu, dan memperhatikan hanya pada bagian-bagian yang jelas ia harus mempraktekkan sampai pada “Appana” (konsentrasi tercerap).

Meditasi pada salah satu dari tiga-puluh-dua (32) bagian-bagian badan jasmani membawa pada “Appana”, karena masing-masing dari mereka, seperti kasina-kasina, mengasikan Patibhaga-nimitta, tanda gambaran tercapai. Tetapi, appana itu, sebagai gambaran dari hal-hal yang menjijikkan, seperti halnya pada sepuluh (10) Asubha, hanya membawa pada Jhana pertama. Dengan mengambil tiap-tiap bagian secara terpisah kita mempunyai tiga-puluh-dua (32) appana-kammattana di dalam Kayagatasati ini, yang masing-masing hanya membawa pada Jhana pertama. Jadi hal ini harus dimengerti dengan cara Appana.

Terdapat tiga (3) Sutta yang harus dipelajari secara khusus oleh siswa-siswa meditasi. Mereka adalah Sutta-sutta dimana Adhicitta, sitibhava, bhojjanga-kosala diterangkan. Sang Guru harus menerangkan mereka pada siswanya sebagai perintah yang perlu untuk membiasakan pikirannya dan menjadikannya siap untuk pekerjaan meditasi. Berkenaan dengan “Adhicitta” ; “perkembangan pikiran yang lebih tinggi “ , diberikan perintah-perintah sebagai berikut :

“Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang cenderung pada pikiran yang tinggi (Adhicitta) harus dari saat ke saat merenungkan pada tiga (3) objek-objek, objek konsentrasi, objek penempatan , objek keseimbangan .”

“Sesungguhnya, para bhikkhu, bila seorang bhikkhu cenderung pada pikiran yang lebih tinggi hanya menyenangkan pada objek-objek konsentrasi, batinnya kemungkinan cenderung pada suatu keadaan positif.... Apabila ia hanya merenungkan pada objek penempatan, batinnya kemungkinan cenderung pada kegelisahan... Apabila ia hanya merenungkan pada objek keseimbangan, batinnya kemungkinan tidak dapat dikonsentrasikan dengan baik untuk penghancuran asava-asava. Karena, para bhikkhu, seorang bhikkhu yang merenungkan dari saat ke saat pada objek konsentrasi, pada objek penempatan, batinnya menjadi lunak, siap untuk berbuat, terang, tidak rapuh, tetapi terpusatkan dengan baik untuk penghancuran asava-asava... Keadaan apapun yang harus disadari dengan pengetahuan yang lebih tinggi ia mampu menghindarinya dengan pengalamannya sendiri, karena ia menunjukkan padanya dengan batin yang telah disiapkan dengan baik.” (Anguttara Nikaya;I.256).

Sutta tersebut harus dimengerti tentang “Adhicitta” ; “Pikiran yang lebih tinggi”.

Berkenaan dengan Sittibhava, “Mendinginkan” :

“Para bhikkhu, seorang bhikkhu yang dikaruniai dengan enam sifat adalah cenderung untuk menyadari, menentramkan yang tidak dapat dibandingkan. Apakah ke-enam itu ?

Disini, para bhikkhu, seorang bhikkhu mengontrol batinnya, bila harus dikontrol, mempertahankan batinnya apabila harus dipertahankan, menggembirakan batinnya apabila harus digembirakan, menyeimbangkan batinnya apabila harus diseimbangkan. Ia cenderung pada hal-hal yang bijaksana dan bergembira dengan Nibbana. Seorang bhikkhu yang dikaruniai dengan enam (6) sifat-sifat ini siap untuk menyadari kedinginan yang tidak ada bandingnya” (Anguttara Nikaya.III.435).

Sutta ini juga harus dimengerti sebagai keterangan tentang “Sittibhava”.

Bhojjanga-kosala, kecakapan di dalam praktek Bhojjanga, telah diterangkan sebagai berikut :

“ Apabila, para bhikkhu, batin menjadi kendur, maka itulah saat untuk mengembangkan Bhojjanga – penyelidikan ; saat untuk mengembangkan...semangat ; saat untuk mengembangkan... kegiuran. Apakah alasannya ? Adalah mudah untuk membangkitkan batin yang lemah dengan keadaan-keadaan ini... “ (Samyutta Nikkaya.112,F).

Sutta ini juga harus dimengerti sebagai keterangan tentang “Bhojjanga-kosala”.

Latihan permulaan :

Setelah mempelajari Kammatthana ini di dalam tujuh cara, dan mengetahui sepuluh metode-metode praktek, si siswa yang harus tinggal di dalam vihara yang sama dengan Gurunya atau di dalam suatu tempat tinggal dimana pun juga yang sesuai, harus memotong semua rintangan-rintangan dan memulai latihan perenungan permulaan pada hal-hal yang menjijikkan.

Pertama-tama ia harus mencerap tanda di dalam rambut dengan cara ini. Dengan mengambil satu atau dua lembar rambut dan menempatkan mereka pada telapak tangannya, ia harus mencatat warna mereka. Ia dapat juga melihat pada rambut yang di cukur dari kepala dimanapun ia terjadi melihat mereka. Apabila rambut-rambut tersebut hitam, ia harus memperhatikan mereka sebagai hitam ; apabila rambut mereka putih, ia harus memperhatikan mereka sebagai putih ; apabila rambut mereka merupakan warna yang bercampur, ia harus memperhatikan warna mereka yang lebih utama. Seperti berkenaan dengan rambut, demikian pula halnya dengan bagian-bagian lainnya, ia harus mencerap tanda dari lima hal pertama yang berakhir dengan kulit (Taco).

Setelah mencerap tanda secara demikian, ia harus bermeditasi pada keadaan yang menjijikkan mereka dengan cara warna, bentuk, bau, asal dan posisi. Meditasi pada bagian-bagian lain dilakukan dalam cara yang sama. Tanda dari lima hal yang pertama harus diambil dengan pendengaran atau dengan cara mempelajarinya. Tanda yang dicerap dari tiap-tiap tiga-puluh-dua (32) bagian harus dikembangkan dengan mengulangi kata-kata : “Patikkulam, Patikkulam”, “menjijikkan, menjijikkan”, tidak terlalu cepat, tidak terlalu lambat, tetapi pada suatu antara yang sedang, seperti di dalam metode “memperhatikan secara berurutan”.

JHANA :

Selanjutnya, dengan mengatasi konsepsi rambut, kuku-kuku, dan lain-lainnya, ia harus menyelidiki seluruh badan jasmani sebagai suatu gabungan dari semua keadaan-keadaan itu, kemudian semua keadaan-keadaan itu nampak padanya secara serentak, tepat seperti tiga-puluh-dua (32) macam-macam warna, terangkakan pada seutas benang, nampak sebagai suatu keseluruhan.

Apabila ia menempatkan perhatian ini pada objek-objek bagian luar badan jasmani orang-orang lainnya , binatang-binatang dan makhluk-makhluk yang bergerak lainnya, semua nampak padanya seperti sedemikian banyak kumpulan-kumpulan, jadi tidak sebagai manusia atau binatang. Batinnya menjadi bebas dari faham ke-individu-an , bebas dari konsepsi tentang adanya “AKU”.

Setelah melanjutkan perenungan, sesuai dengan perintah-perintah yang diberikan oleh gurunya, rintangan-rintangan akan lenyap, dan factor-faktor Jhana pertama akan muncul seperti yang telah dikatakan berkenaan dengan pokok-pokok meditasi Asubha.

Jhana ini timbul di dalam suatu bagian tunggal atau beberapa bagian-bagian, satu demi satu seperti yang ingin dicapai oleh si siswa, atau seperti tanda kejijikan menjadi terwujud karena seseorang dapat mencapai Jhana di dalam semua bagian-bagiannya satu demi satu apabila ia menginginkan. Kesadaran ini mempunyai lima objek-objek, berkenaan dengan warna, bentuk, bau, asal, dan posisi dari tiap-tiap bagian. Karenanya itu dikonsentrasikan dengan kekuatan vittaka yang termasuk pada Jhana pertama, tetapi tidak mencapai pada keadaan-keadaan Jhana lainnya yang tidak mempunyai vittaka.

Dengan demikian akan membawa pada kebijaksanaan dan kekuatan-kekuatan batin luar biasa. Dengan mengembangkan pandangan terang (vipassananna) berdasarkan Jhana pertama dari Kayagatasati, siswa akan mencapai Nibbana.

Demikian wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri (bersamadhi) menggunakan Kayagatasati yang merupakan salah satu dari kesepuluh (10) kelompok Anussati.
“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(**Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!**)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(*Diposting di Semarang-Barat : Sabtu, 31 Januari 2009*)

Satu Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian III)”

1.



jack sparrow said

[Desember 5, 2009 pada 10:58 am](#)

salam sejahtera!!!

puji syukur akhirnya dapat jg referensi hindu budha!! boleh minta bantuan gk, aq lg butuh profil “sri narayana”,
punya profil yang lebih lengkap gk???

terimakasih!!

[Balas](#)

ANUSSATI BHAVANA (Bagian IV)

ANAPANASATI

BHAVANA

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Anapanasati yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati. Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi”, yang ditulis dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhamo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih, pada moment Vesakha Puja, 2006.

Anapanasati adalah salah satu dari empat-puluh (40) pokok Kammattana yang sesuai dengan orang yang memiliki Moha-Carita dan Vittaka-Carita, tetapi tidak cocok bagi orang yang pelupa.

Anapanasati, artinya “kesadaran terhadap pernapasan”. Meditasi ini adalah latihan batin yang utama dalam agama Buddha yang banyak dijelaskan dalam kitab suci dan dijelaskan terinci dalam kitab Atthakatha.

Sang Buddha sendiri menganjurkan sebagai satu metode yang lengkap untuk mencapai Nibbana, memujinya sebagai “Kediaman Agung” (Ariya-Vihara), “Kediaman-Brahma” (Brahma-Vihara) ; Samyutta-Nikaya,V.326.

Di dalam hubungan ini dituliskan dalam Mahasaccaka-Sutta bahwa Bodhisatta Gautama mencapai dan berdiam dalam keadaan Jhana pertama (I) sewaktu ia masih kanak-kanak, suatu pencapaian yang disebabkan oleh pelaksanaan meditasi Anapanasati ini. Kenyataan ini memperlihatkan dengan jelas bahwa Anapanasati adalah meditasi Buddhis.

Baik Visuddhimagga maupun kitab Yogacara menerangkan anapanasati sebagai “Mula-Kammattana” ; latihan pokok atau asal-mula dari meditasi Jhana. Meditasi ini telah memberikan bantuan yang paling besar, tidak hanya pada Buddha-Gautama saja, tetapi juga pada semua Buddha yang mendahului Beliau dalam meraih Pencerahan-Sempurna dan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Karena itu Anapanasati dapat dianggap sebagai Kammattana asli Buddhis yang ditulis di dalam literature Pali.

Berbeda dengan pokok-pokok meditasi lainnya, Anapanasati meliputi metode Samatha maupun Vipassana. Dalam nikaya-nikaya terdapat dalam empat (4) kategori yang berbeda. Dalam Satipatthana Sutta (Digha Nikaya,II,290, Majjhima Nikaya,I.59), di antara empat (4) Satipatthana, dalam Girimananda Sutta (Anguttara Nikaya,V.109), diantara sepuluh (10) Sanna, sebagai Anapanasati sendiri dalam Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya,II.79), dan Anapanasati Samadhi dalam Anapana Samyutta (Samyutta Nikaya,V.317).

Anapanasati sendiri biasanya terdiri dari enam-belas (16) tahap latihan, kecuali dalam Satipatthana hanya terdapat empat (4) tahap pertama yang merupakan bagian dari Kayanupassana. Dalam Girimananda Sutta terdapat dalam urutan ke-10 dengan judul Anapanasati. Dalam Anapanasati Sutta dalam perwujudan dengan empat (4) Satipatthana dan kombinasinya dengan tujuh (7) Bojjhanga membentuk system latihan yang lengkap untuk merealisasi Nibbana. Latihan dengan nama Anapanasati Samadhi juga terdapat dalam Vinaya (Vinaya,III.70).

Dari data-data diatas , kelihatan bahwa mulai dari tahap permulaan latihan ini disebutkan dengan nama Anapanasati sebagai bagian yang sangat penting dari latihan para siswa. Tetapi, kita tidak menemukan penjabaran dalam Abhidhamma sebagai kerangka latihan yang terpisah walaupun mampu menimbulkan lima (5) tahap pencapaian Rupa-Jhana.

Anapanasati dimasukkan dalam system Samadhi sebagai suatu Kammattana yang dapat digunakan dalam dua cara. Pertama, Anapanasati dilaksanakan bersama-sama dengan latihan-latihan lainnya sebagai suatu cara yang mutlak untuk mendapatkan ketenangan jasmani dan batin. Kedua, diantara empat-puluh (40) pokok Kammattana, Anapanasati sesuai bagi mereka yang bersifat suka melantur (mengkhayal), atau pikirannya yang selalu terganggu oleh rangsangan-rangsangan ke-indriya-an. Anapanasati dipilih sebagai suatu jalan khusus bagi individu-individu yang demikian. Kesesuaian itu terdapat dalam kenyataannya bahwa metoda Kammattana ini berada dalam suatu posisi yang berlawanan langsung dengan sifat-sifat yang demikian. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa tidak ada metode meditasi yang tidak membawa kesucian batin dan kebahagiaan.

Salah satu syarat-syarat yang terpenting bagi mereka yang menginginkan untuk bermeditasi adalah memiliki badan yang sehat serta batin yang bersih, karena bilamana badan tidak sehat, maka praktek meditasi akan dapat kendala bahkan akan mengalami bahaya.

Kesakitan yang paling sedikit pun pada jasmani dapat mengganggu pikiran dalam usahanya untuk mencapai konsentrasi. Seperti yang telah terbukti pada Godhika Thera (Samyutta Nikaya,I.20). Apabila batin tidak tenang dan berhamburan dengan pikiran-pikiran jahat, maka meditasi akan sia-sia seperti yang dialami oleh Meghiya Thera yang gagal untuk memusatkan pikirannya karena terus menerus muncul pikiran jahat, terutama hawa nafsu,

kebencian dan pikiran-pikiran yang merugikan. Maka Sang Buddha menganjurkan padanya untuk mempraktekkan Anapanasati, untuk menghilangkan Vitakka-vitakka (pikiran-pikiran jahat, seperti disebutkan diatas). Pelaksanaan Anapanasati, yang dilakukan berdasarkan garis-garis yang diberikan di dalam kitab-kitab suci, tidak hanya cenderung untuk menghilangkan kesukaran-kesukaran yang berhubungan dengan batin dan jasmani, tetapi juga mengatur badan jasmani, sehingga dapat digunakan bilamana pun diinginkan sebagai alat yang kompleks bagi batin yang lebih luhur.

Dari empat-puluh (40) objek Kammatthana, Anapanasati adalah satu-satunya objek yang sesuai untuk batin yang penuh daya khayal, atau batin mereka yang senantiasa diganggu oleh emosi-emosi indrawi. Anapanasati ini cara yang dipilih sebagai jalan yang khusus untuk mereka yang demikian. Meskipun demikian, tidak ada metode meditasi yang tidak menimbulkan kesucian batin dan kebahagiaan.

1. PENGERTIAN ISTILAH-ISTILAH

Sebelum kita membicarakan segi praktek dari meditasi ini seperti yang diberikan dalam kitab-kitab suci, harus dikuasai lebih dahulu istilah-istilah teknik dan memberikan arti yang tertentu pada mereka demi kejelasan, karena terdapat suatu perbedaan pandangan berkenaan dengan penggunaan istilah-istilah “ana” dan “apana” di dalam komentar-komentar, dan kebingungan-kebingungan yang tidak perlu yang mungkin disebabkan dengan penggunaan istilah-istilah dengan memberikan bermacam-macam arti pada mereka.

Kammatthana ini disebutkan dalam kitab-kitab Buddhis sebagai “Anapanasati-Samadhi”, suatu gabungan dari empat istilah-istilah teknik “Ana” dan “Apana”, “sati” dan “Samadhi” yang berarti “konsentrasi yang diperoleh dengan menyadari berdasarkan kesadaran sewaktu memperhatikan “ana” (nafas-masuk), atau “apana” (nafas keluar), atau nafas masuk maupun nafas keluar”.

Di sini, “Ana” dan “Apana” adalah dua objek-objek kesadaran yang terpisah, yang berkenaan dengan “Assana” (menarik nafas) dan “Passana” (mengeluarkan nafas). Di dalam hubungan ini kita dapat mencatat “anan’ti-assaso, no passaso, apananti-passaso, no assaso”, yaitu : “ana adalah assasa, terpisah dari passana, apana adalah passasa, terpisah dari assasa “ (Patisambhida-Magga,I.172).

Di dalam komentar dari Patisambhida-Magga (hal.320) yang dimaksudkan dengan “ana” adalah udara yang dihisap (abhantaram pavisa-navato), dan “apana” adalah udara yang dikeluarkan (bathinikkhamana-vato). “Apana” ditentukan sebagai “apetam anato”, yaitu “apara” adalah apa yang berbeda dari “ana”.

Penempatan yang sama, menarik nafas dan mengeluarkan nafas, diberikan pada kata-kata “assasa” dan “passasa” secara berturut-turut. “Assasa” adalah “menarik nafas” dan “passasa” adalah “mengeluarkan nafas”.

Tetapi komentar pada Vinaya, yang digunakan oleh Buddhagosa Thera di dalam Visuddhimagga-nya, memberikan arti-arti yang berlawanan. Disana “assasa” adalah “ mengeluarkan nafas”, dan “Passasa” adalah “menarik nafas”. Masih banyak lagi penafsiran yang diberikan oleh para acariya yang saling berlawanan, rasanya tidak perlu dibahas lebih jauh disini.

Dari dua macam nafas, nafas masuk dan nafas keluar ke luar, tidak dapat disangkal yang membantu kehidupan jasmani. Dalam hal ini, dapat diakui bahwa pemasukan nafas sebagai suatu kegiatan yang penting. Dan juga, kata “ana” yang sama dengan “pana” (Sanskerta : Prana) berasal dari akar “an(a)” yang setara dengan “panane”. Yang berarti “menghidupkan” seharusnya digunakan untuk arus nafas masuk yang vital ini.

Nafas keluar, sebagai udara yang habis nilainya, pemberi kehidupan dan yang secara wajar harus dikeluarkan dari jasmani, sehingga udara yang segar dapat menggantikannya,, secara wajar menempati suatu posisi yang kedua. Kata “apana” sebagai yang berbeda dari “ana” (apetam anato), harus digunakan untuk arus tanpa kehidupan dalam nafas keluar.

Dan juga, pada saat kematian, nafas yang terakhir adalah nafas keluar. Karena itu, dengan melihat bahwa kematian datang setelah kehidupan, dan bukan sebaliknya, nampaknya lebih masuk akal untuk mengambil “assaasa”, yang berhubungan dengan fungsi arus-kehidupan “ana”, sebagai nafas masuk, dan “passasa” yang berhubungan dengan arus tanpa kehidupan “apana” sebagai nafas keluar.

Kita lebih senang menerjemahkan “assasa” (Sansekerta : Asvasa) “nafas masuk” dan “passasa” (Sansekerta : Prasvasa) “nafas keluar”. Kita juga mendapat penguatan akan hal ini, baik berkenaan dengan kepentingan yang relative dari dua kata-kata dan urutan dimana mereka harus diambil serta arti yang diberikan pada mereka di dalam Kitab Patisambhida-Magga, karya Sariputta Thera. Terhadap “ana”, “apana”.

Harus dipahami bahwa kesadaran terhadap “ana”, “apana”, atau keduanya, meliputi “anapanasati”. Dengan demikian kesadaran apakah pada nafas masuk atau nafas keluar, membentuk Kammatthana di dalam tingkat permulaan, sampai siswa menjadi sadar akan kedua-duanya sebagai kemajuan-kemajuan meditasi. Praktek Anapanasati akan membawa pada pemusatan pikiran yang dinyatakan sebagai “Anapanasati-Samadhi”.

2. METODE MENURUT KITAB SUCI

Berikut ini adalah kotbah yang menerangkan “Anapanasati-Samadhi” sebagai suatu pokok meditasi Samadhi dan memberikan suatu keterangan tentang metode praktek meditasi serta enam-belas (16) tingkat-tingkat

perkembangannya. Khotbah ini menjadi sumber darimana ditarik keterangan-keterangan yang diberikan di dalam kitab-kitab komentar, kita akan memberikannya di sini di dalam bentuk aslinya (sejauh mungkin di dalam terjemahan).

“Para bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan apabila dikembangkan dan dipraktekkan, membawa pada keadaan kedamaian, keagungan, kemanisan, dan kebahagiaan, segera itu menyebabkan setiap pikiran jahat melemah dan menenangkan pikiran”.

“ Dan bagaimanakah, dengan dikembangkan dan dipraktekkan... , menenangkan pikiran ? Di sini, dalam daerah ini, seorang bhikkhu, setelah pergi ke suatu hutang, di bawah sebatang pohon, atau sebuah rumah kosong, duduk dengan kaki bersila, mempertahankan badannya tegak dan menempatkan kesadaran dihadapan (pada ujung hidung).

Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas :

1. Waktu menarik nafas panjang, ia sadar : **“saya menarik nafas panjang”**. Mengeluarkan nafas panjang, ia sadar : **“ Saya mengeluarkan nafas panjang.”**

2. Waktu menarik nafas pendek, ia sadar : **“ Saya menarik nafas pendek”**. Mengeluarkan nafas pendek, ia sadar : **“Saya mengeluarkan nafas pendek”**.

3. **“Dengan menyadari seluruh pernafasan (mulai masuk sampai akan keluar), saya akan menarik nafas”**. Demikianlah ia melatih dirinya, **“ Dengan menyadari seluruh pernafasan, saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.

4. **“Dengan menenangkan pernafasan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menenangkan unsure badan (dari pernafasan), saya akan mengeluarkan nafas”** ; demikianlah ia melatih dirinya.

5. **“Dengan mengalami kegembiraan (piti), saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami kegembiraan (piti), saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

6. **“Dengan mengalami kebahagiaan (sukha), saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami kebahagiaan (sukha), saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.

7. **“Dengan mengalami unsur-unsur pikiran (citta-sankhara), saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan mengalami unsure-unsur pikiran, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

8. **“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih dirinya.

9. **“Dengan menyadari (keadaan) batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menenangkan (keadaan) batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

10. **“Dengan menggembirakan batin, saya akan menarik nafas”**. Demikian ia melatih dirinya. **“Dengan menggembirakan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

11. **“Dengan memusatkan batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan memusatkan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**. Demikian ia melatih dirinya.

12. **“Dengan membebaskan batin, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan membebaskan batin, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

13. **“Dengan merenungkan ketidak-kekalan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan merenungkan ketidak-kekalan, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

14. **“Dengan melihat kebebasan terhadap kenafsuan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

“Dengan melihat kebebasan terhadap kenafsuan, saya akan mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih dirinya.

“Dengan melihat pengakhiran (dari asava-asava), saya akan mengeluarkan nafas”, demikian ia melatih dirinya.

15. **“Dengan melihat seluruh kebebasan, saya akan menarik nafas”**, demikian ia melatih dirinya. **“Dengan melihat seluruh kebebasan, saya akan mengeluarkan nafas”**, demikian ia melatih dirinya.

“ Para Bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan ini, apabila dikembangkan dan dilaksanakan, akan membawa kepada kedamaian, keagungan, kemanisan dan kebahagiaan. Segera menyebabkan setiap pikiran-pikiran jahat lenyap dan menenangkan pikiran.” (Majjhima Nikaya,III.82, Samyutta Nikaya,V.311, Vinaya,III.70).

Metode untuk mempraktekkan meditasi ini, adalah khas Buddhis dan sama sekali tidak sama dengan metode dari system non-Buddhis. Akan tetapi, terdapat suatu system pengontrolan pernafasan yang dikenal sebagai “Pranayama” yang merupakan dasar dari “Hatha-Yoga”. Dari masa yang tak terbayangkan lamanya petapa-petapa di India mempraktekkan suatu bentuk pengontrolan pernafasan. Bentuk yang paling keras dari latihan ini, dikenal di dalam kitab-kitab suci Buddhis sebagai “Apanaka-Jhana”, “Kegiuran tanpa pernafasan”, dicatat di dalam Mahasaccaka Sutta (Majjhima Nikaya,I,24), dalam hubungannya dengan “usaha yang agung” (Mahapadana) dari Sang Buddha sebelum pencerahan sempurna-Nya.

Beliau menyadari bahwa latihan ini hanya akan membawa kepada penyiksaan jasmani dan bukan jalan yang menuju pencerahan sejati. Kemudian beliau meninggalkan dan kembali pada metode yang pernah ia praktekkan di masa kanak-kanak di bawah pohon jambu dan dengan latihan itu Beliau mencapai Jhana pertama (I).

Pengalaman ini menunjukkan pada-Nya bahwa metode itu membawa kebahagiaan dan penyucian dari asava-asava. Dalam wejangan berikut ini, kita mendapatkan kata-kata sebagai berikut :

“Para Bhikkhu, kemudian saya menggunakan sebagian besar waktu-Ku di dalam praktek Anapanasati-samadhi ini, dan setelah saya mempraktekkan itu, badan-Ku maupun mata-Ku tidak menjadi lemah, sebagai hasil dari itu batinku menjadi bebas dari asava-asava.” (Samyutta Nikaya ,V.317).

Siswa yang menjalankan meditasi ini menurut metode yang telah diberikan, akan segera mengalami hasil yang sama. Maka khotbah di atas menyatakan hal itu sebagai “Damai, Agung, Manis, dan Bahagia”. Kata-kata ini menerangkan corak-corak dari pokok meditasi Anapanasati ini, sebagai hal yang berbeda dari pokok-pokok meditasi jasmani lainnya, seperti sepuluh (10) kekotoran-kekotoran lainnya dari Kayagatasati.

Siswa yang bermeditasi pada pokok-pokok Asubha ini, sebelum mereka mencapai pada kesuksesan yang mutlak, mereka kadang-kadang merasa jijik pada badan jasmani mereka sendiri dan mencari cara-cara yang salah untuk melepaskan diri darinya, tepat seperti lima ratus bhikkhu dari Vesali yang mencari senjata untuk membunuh diri mereka sendiri.

Pada kesempatan inilah, bahwasannya Sang Buddha memberikan khotbah yang telah dicatat diatas berkenaan dengan meditasi Anapanasati dan meletakkan peraturan Parajika ke-tiga (3), menyatakan bahwasannya seorang bhikkhu yang membunuh dirinya sendiri harus dikeluarkan dari anggota Sangha (Vinaya, III.68,70, Vinaya Atthakatha , 398).

Tidak seperti pokok-pokok meditasi ini, Anapanasati adalah benar-benar damai, tenang, sunyi, dan bahagia di dalam nilai dasarnya. Sang Siswa akan terus-menerus merasakan kesegaran dan ketenangan melalui bantuannya, dan tak pernah akan merasa puas, karena keadaan kedamaiannya yang agung. Karena itu prakteknya tidak mengakibatkan banyak kesukaran atau bahaya seperti di dalam system Hatha Yoga.

Dari masa permulaan sekali, itu menenangkan baik batin maupun jasmani, setiap noda-noda batin akan melenyap, pengetahuan penuh tentang vipassana akan dicapai, dan akhirnya siswa akan menyadari hasilnya yang tertinggi, kebahagiaan Nibbana.

LATIHAN : BAGIAN PERTAMA

Meditasi Anapanasati telah dijelaskan dalam tingkat-tingkat, seperti ditunjukkan dalam khitbah yang telah dikutipkan diatas. Di dalam komentar-komentar mereka telah dibagi menjadi empat (4) bagian, tiap-tiap bagian terdiri atas empat (4) latihan-latihan.

Bagian pertama, yang termasuk proses latihan permulaan, terdiri empat (4) latihan-latihan yang berkenaan dengan praktek Kammatthana, yang amat sesuai bagi seorang siswa yang baru saja mulai, sedangkan tbagian lainnya meliputi perkembangannya lebih jauh di dalam metode Vipassana.

Tujuan utama dari bagian itu adalah menempatkan kesadaran, permulaan yang penting bagi pencapaian kebijaksanaan, empat tingkat-tingkat Anapanasati berturut-turut mencakup empat (4) dasar-dasar dari kesadaran (Satipatthana) : 1.Badan jasmani, 2.perasaan-perasaan, 3.pikiran-pikiran, dan, 4.objek-objek batin.

Siswa yang mengambil jalan meditasi, harus mempraktekkan bagian pertama sebagai Kammatthananya yang utama, dan setelah ia mencapai Jhana ke-empat (4), ia harus mengembangkan vipassana bagi pencapaian tingkat Arahat bersama-sama dengan “Empat Pengetahuan yang Tinggi” (Patisambidha).

Pada permulaan, siswa yang telah menyelesaikan latihannya di dalam kesucian Sila dan disiplin lainnya yang penting, harus menerima Kammatthana ini dari seorang Guru yang telah berpengalaman dalam mencapai Jhana-Jhana dengan cara praktek yang sama. Gagal untuk mendapatkan ini, ia harus belajar secara terperinci dari seorang yang mampu menerangkan pengetahuannya tentang kitab-kitab suci.

Setelah pertama-tama mempelajari pokok meditasi secara mendalam,, ia harus memilih salah satu dari tiga jenis tempat tinggal seperti yang diterangkan di dalam kitab-kitab suci, tempat tinggal di dalam sebuah hutan, di bawah sebatang pohon, atau di dalam sebuah rumah yang sunyi. Batin yang telah terbiasa diterima melalui indria-indria tidak mempunyai kemauan untuk berkonsentrasi pada suatu objek yang demikian lebut seperti anapanasati, tetapi berlari mengikuti jalan yang salah seperti sapi jantan yang senang berkelahi atau seekor sapi jantan yang berbahaya. Penggembala yang ingin menjinakkan seekor anak sapi liar, harus memisahkan dari ibunya dan mengikatnya pada suatu tiang yang kuat. Walaupun ia gelisah dan berusaha untuk melepaskan diri, ia tidak mampu berbuat demikian dan akhirnya berdiam pada tiang itu. Dalam cara yang sama, ia yang ingin melatih batinnya, pertama-tama harus menyingkirkan batinnya dari lapangan objek-objek indria dimana batinnya terbiasa mengembara dan kemudian membawanya pada kesunyian.

Mengikatkan disana dengan tali pada masuk dan keluar nafas, ia harus melatihnya sampai menjadi siap untuk konsentrasi. Untuk tujuan inilah Sang Buddha menganjurkan untuk meditasi di tiga (3) tempat tinggal yang khusus.

Siswa harus memilih salah satu diantara mereka yang paling sesuai dengan udara dan kondisi badan jasmaninya. Suatu tempat tinggal di dalam sebuah hutan atau dibawah pohon adalah lebih sesuai bagi meditasi ini. Apabila mereka sukar mendapatkan sebuah hutan atau sebatang pohon, maka sekurang-kurangnya ia harus berada pada suatu jarak lima ratus (500) bahu (sekitar lima (5) mile) dari sebuah desa dan harus bertempat tinggal di dalam sebuah rumah yang jauh dari semua gangguan-gangguan.

Dengan bertempat-tinggal dalam salah satu dari tempat-tempat yang sesuai ini, setelah memotong rintangan-rintangan yang kecil, dan setelah melaksanakan semua tugas-tugasnya, ia harus mempergunakansikap yang paling sesuai bagi meditasinya. Ia duduk bersila, seperti yang diterangkan di dalam kitab-kitab suci, mempertahankan badan bagian atas supaya tegak, dan membiarkan badan bertumpu pada tulang punggung dengan mempertahankan dada, leher dan kepala tegak lurus. Posisi ini akan memastikan bahwasannya kulit, otot-otot dan urat-urat dari badannya tidak tertekuk dan pikirannya tidak akan terganggu oleh perasaan-perasaan tidak enak yang mungkin timbul. Siswa dapat duduk dengan cara lainnya yang akan memberikan posisi yang lebih menyenangkan baginya. Kemudian ia harus menghilangkan dari batinnya semua nafsu indria, dan memusatkan perhatiannya pada objek meditasi, menempatkan kesadaran pada ujung hidung dan menjaga nafas yang masuk dan keluar, seakan-akan ia berdiri dibelakangnya.

Dalam kitab dinyatakan : “Ia duduk bersila, badan tegak, menempatkan kesadaran dihadapannya. Dengan sadar ia menarik nafas, dengan sadar ia mengeluarkan nafas”. Ini menyelesaikan prosedur tentang memusatkan perhatian pada objek meditasi dan pengaturan badan dan pikiran untuk praktek Kammatthana.

Proses-proses pernafasan yang berbeda.

“ Menarik nafas panjang ia sadar, saya menarik nafas panjang. Mengeluarkan nafas panjang, ia sadar ; saya mengeluarkan nafas panjang.”

“Menarik nafas pendek...Mengeluarkan nafas pendek...”

Ini adalah permulaan praktek yang sesungguhnya dari Anapanasati. Mengenali dan membedakan antara kegiatan-kegiatan yang termasuk dalam pernafasan, pemahaman yang membuat siswa sadar.

Menurut Patisambhida Magga (I.177) terdapat sembilan cara siswa menarik dan mengeluarkan nafas panjang, ia mengetahui bahwa sedang berbuat demikian :

1. Ia menarik nafas panjang,
2. Ia mengeluarkan nafas panjang,
3. Menarik dan meneluarkan nafas panjang, masing-masing dalam waktu yang diberikan. Dengan berbuat demikian ia merasa bahwa pernafasannya secara berangsur-angsur menjadi tenang dan damai, kemudian timbullah “keinginan” untuk meneruskan, dengan keinginan ini.
4. Ia menarik nafas
5. Ia mengeluarkan nafas
6. Menarik dan mengeluarkan nafas, masing-masing merupakan sebuah nafas panjang, tetapi lebih tenang daripada sebelumnya. Dalam tingkat ini ia menjadi bergembira. Dengan pikiran penuh kegembiraan.
7. Ia menarik nafas
8. Ia mengeluarkan nafas
9. Menarik dan mengeluarkan nafas yang benar-benar tenang dan damai. Disini batin menjadi berpindah dari gagasan nafas panjang dan berada di dalam keseimbangan.

Dalam tingkat ini pernafasan benar-benar telah menjadi halus, batin mencapai Patibhaga-Nimitta dank arena itu berpindah dari pernafasan semula. Nafas panjang yang timbul dalam sembilan cara ini dinamakan “Kaya”, “badan-jasmani”, kesadaran yang berdasarkan pada pengertian itu adalah “Sati”, perenungan terhadap corak-coraknya, seperti ketidak-kekalan, dan lain-lain, adalah pengetahuan. Baginya yang mencapai pengetahuan ini di dalam salah satu dari sembilan (9) cara-cara ini sampai pada kesempurnaan dari meditasi Satipathana berkenaan dengan perenungan terhadap badan jasmani dan anapanasati termasuk di dalamnya.

Selanjutnya, yaitu pernafasan pendek, juga mencakup metode sembilan (9) tingkat-tingkat pengetahuan yang sama seperti yang telah diterangkan di atas. Perbedaannya adalah yang kedua lebih halus daripada yang pertama, karena itu menunjukkan pernafasan pendek yang memerlukan waktu pendek sesuai dengan jasmaniah dari siswa meditasi. Jadi siswa dengan mengetahui dua macam pernafasan dalam dua tingkat, mengetahui mereka masing-masing dalam sembilan cara. Maka ia menimbulkan kesadaran yang membawa ke Jhana dengan jalan Samadhi dank e Vipassana dengan Satipathana. Semua keadaan-keadaan ini adalah berdasarkan pada empat kegiatan-kegiatan yang berbeda dari unsure materi udara yang sama pada ujung hidung dalam bentuk nafas panjang dan nafas pendek, nafas keluar panjang dan pendek.

Menyadari Pernafasan

“Dengan menyadari seluruh badan jasmani (jumlah nafas), saya akan menarik nafas... akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Latihan ini lebih sukar daripada latihan yang sebelumnya. Di sini siswa harus melakukan tiga hal ;

1. Mencatat pernafasan sewaktu masuk dan keluar.
2. Membedakan tiga bagian-bagiannya, permulaan, pertengahan dan akhir,
3. Melatih batinnya.

Dalam hal pergerakan yang disebabkan oleh nafas masuk, ujung hidung adalah permulaan dari jalannya, jantung adalah pertengahan dan pusar adalah akhir. Dengan pergerakan nafas keluar, pusar adalah permulaan, jantung adalah pertengahan dan ujung hidung adalah akhir. Setelah mempunyai pengertian jelas akan hal ini, ia menarik nafas dan mengeluarkan nafas, sedangkan batin berhubungan dengan pengertian yang berdasarkan pada pencerapan terhadap seluruh pernafasan (kaya) yang semuanya diungkapkan secara batin sebagai , **“dengan menyadari seluruh badan pernafasan saya akan menarik nafas..., mengeluarkan nafas.”**

Bagi sebagian orang, permulaan dari badan assasa dan passasa jelas, tetapi tidak di pertengahan atau di akhir. Bagi orang lainnya, pertengahan adalah jelas, tetapi tidak pada permulaan dan akhir. Juga pada orang lainnya, akhir adalah jelas, tetapi tidak pada permulaan atau pada pertengahan. Bagi beberapa orang lain semua tahap adalah jelas, tidak ada sesuatu yang dibingungkan.

Siswa yang mencapai tujuan tercapai dalam praktek ini, harus seperti yang disebutkan paling akhir. Oleh sebab itu dikatakan, “Dengan menyadari seluruh badan jasmani saya akan menarik nafas...”. Karena itu ia melakukan suatu usaha untuk tidak menjadi bingung atau merasa kecewa pada suatu tahap, tetapi melatih batin dalam suatu latihan yang lebih tinggi untuk memahami semua hal-hal yang serupa.

Karena itu dikatakan “Ia melatih dirinya”, yang juga berarti bahwa melalui kesadaran yang berhubungan dengan pengetahuan penuh terhadap pernafasan, ia mengembangkan konsentrasi dan kebijaksanaan yang tinggi, yang sebelumnya mutlak memerlukan latihan kesucian. Demikianlah ia menyelesaikan tiga rangkaian latihan.

Menenangkan Pernafasan

“Dengan menenangkan unsure badan jasmani saya akan menarik nafas...akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya”.

Dalam latihan ini, siswa sampai pada tingkat terakhir dari metode Samadhi, yang mengalami ketenangan badan jasmani yang menyeluruh dan dengan itu ia mencapai Samadhi penuh.

Assasa dan passasa disebabkan oleh batin, tetapi tidak dapat ada tanpa badan jasmani. Tepat seperti tukang besi yang menyebabkan puputan terbuka dan tertutup serta angina menghebus keluar darinya, baik tukang besi maupun alat adalah penting untuk menghasilkan hembusan angina ini, maka untuk berfungsi “assasa” dan “passasa” harus ada jasmani, batin dan pikiran. Jadi, walaupun pernafasan digerakkan oleh batin, itu adalah disebut “Kaya-Sankhara” (Majjhima Nikaya,I.296, Samyutta-Nikaya,IV.293, Yamaka,229). Yang berarti “kompleks jasmaniah” atau “unsure jasmaniah”. Apabila badan jasmani dan batin tertekan atau tidak terkontrol, maka kaya-sankhara adalah kasar dan dalam. Pernafasan menjadi demikian cepat dan berat sehingga lubang hidung tidak cukup, sehingga perlu bantuan dari mulut. Tetapi, apabila mereka terkontrol, tenang dan lunak, nafas menjadi tenang dan halus sehingga seseorang dapat merasakan fungsinya.

Apabila seseorang berlari cepat membawa suatu barang-barang berat, atau melakukan usaha-usaha jasmaniah lainnya yang semacam itu, nafas menjadi memburu, tetapi apabila ia beristirahat, duduk di bawah keteduhan, minum air atau memandikan dirinya, maka nafasnya menjadi halus, tenang dan lunak. Dalam cara yang sama, dengan latihan meditasi badan dan batin sebelumnya gelisah, menjadi tenang, dan pernafasannya yang kasar menjadi hilang. Kemudian dalam tingkat pertama itu mengatur irama nafas yang menimbulkan ketenangan badan jasmani dan mendorong pikiran menjadi tenang dan berfungsi dengan halus.

Karena itu siswa mengontrol nafas dalam cara demikian supaya tidak memenuhi rongga lubang hidung dengan sejumlah udara yang dalam dan padat, tetapi menarik dan mengeluarkan nafas dengan satu pengertian untuk menghindari kekasaran dan kebanyakan udara dalam pernafasannya, demikian ia membuat suatu usaha untuk mempertahankan irama pernafasan sampai ia mencapai Jhana.

Karena proses pernafasan digerakkan oleh pikiran, gaya berfungsinya tergantung pada keadaan pikiran pada saat tertentu, menjadi kacau apabila pikiran terganggu, dan halus apabila pikiran tenang. Apabila pikiran secara berangsur-angsur mencapai tingkat-tingkat Jhana, pernafasan akan menjadi lebih halus pada tiap-tiap tingkat berikutnya. Dalam Jhana ke-empat nafas menjadi luar biasa tenang dan kemudian berhenti berfungsi. Dalam Samyutta Nikaya IV.293, disebutkan :

“Apabila seseorang mencapai Jhana ke-empat (4) unsure jasmaniah (kaya-sankhara) dari assasa dan passasa menjadi lenyap.”

Jadi unsure badan pernafasan yang kasar yang timbul sebelum meditasi secara berangsur-angsur berkurang dari tingkat Upacara-Samadhi sampai pada Jhana pertama dan secara mutlak akan lenyap di dalam tingkat Jhana ke-empat (4). Karena tiap-tiap tingkat itu dicapai melalui metode Samatha.

Dalam metode Vipassana unsure badan pernafasan yang timbul sebelum pokok meditasi itu dipahami, adalah kasar dan berat. Selama proses perkembangan pandangan terang itu menjadi tenang dan lebih halus. Apabila batin mencapai pengetahuan penuh dan mengerti tiga-corak (Ti-lakkhana) fenomena, maka pada saat itu pernafasan mencapai titik ketenangannya yang terakhir, dan batin mencapai konsentrasi penuh pada pokok meditasi Anapanasati.

Jadi, dalam dua tingkat ini unsure jasmaniah dan pernafasan dikatakan telah benar menjadi tenang. Dalam pengertian untuk mencapai keadaan ini dikatakan “Ya mempraktekkan kesadaran terhadap nafas masuk dan nafas keluar”. Karena itu : “Dengan menenangkan unsure jasmaniah, saya akan menarik nafas...akan mengeluarkan nafas.” Demikian ia melatih dirinya.

Demikian keterangan tentang empat (4) latihan yang pertama dari meditasi Anapanasati yang berdasarkan pada Sutta dan komentar dari Sutta tersebut.

Metode-metode yang terdapat di dalam Atthakatha (Komentar)

Terdapat beberapa metode di luar Sutta yang berhubungan dengan empat (4) rangkaian latihan Anapanasati ini yang telah digunakan sebagai cara khusus untuk memusatkan perhatian permulaan pada pokok meditasi ini. Dalam Visuddhimagga dierangkan di dalam urutan sebagai berikut :

1. **Ganana** ; menghitung
2. **Anubhandhana** ; mengikuti proses dengan sadar.
3. **Phusana** ; mencatat kontak pernafasan,
4. **Thapana** ; menempatkan pikiran pada tanda
5. **Sallakkhana** ; merenungkan corak-corak utama perpindahan batin dari kesadaran yang rendah kepada yang tinggi.
6. **Parisuddhi** ; kesucian atau mengalami hasil,
7. **Patissana** ; merenungkan pada pencapaian-pencapaian.

Dari kesemuanya ini, lima yang pertama adalah cara yang digunakan untuk menempatkan kesadaran pada pokok pernafasan, sedangkan tiga yang terakhir adalah yang menandai hasil-hasil.

Menghitung Pernafasan

Penghitungan akan merupakan suatu bantuan yang besar bagi siswa permulaan yang tidak terbiasa untuk mengkonsentrasikan pikiran pada satu titik pernafasan untuk dihitung harus penuh dan normal. Sebelum mulai menghitung, lebih baik menarik beberapa pernafasan yang lambat dan lama, pertama-tama dengan menarik nafas dan memenuhi badan jasmani sejauh selaput dada kemudian mengeluarkan perlahan-lahan dan mengosongkan udara yang dimasukkan dari badan jasmani.

Pengulangan akan hal ini untuk beberapa saat akan memberikan ketenangan badan jasmani dan membangkitkan otak untuk berfungsi dengan halus. Kemudian mulai menarik dan mengeluarkan nafas, pertama-tama siswa meditasi harus menghitung dari satu sampai lima, dan kemudian dari satu sampai sepuluh, atau pun ia melakukan suatu perhentian di dalam proses.

Karena apabila ia berhenti dibawah lima, pikiran yang timbul dalam suatu jarak terbatas atau suatu masa jarak yang pendek akan menjadi gelisah, seperti sekumpulan ternak ditutup di dalam sebuah kandang. Tetapi apabila ia pergi lebih dari sepuluh (10) pikiran akan melekat pada jumlah, bukan pada pernafasan. Apabila prose situ terpatah, yaitu, apabila ia menghitung “satu, tiga, lima” , atau “dua, empat, enam” dan selanjutnya , atau apabila ia berhenti menghitung dan kemudian mulai lagi setelah beberapa saat, pikirannya menjadi bingung, merasa heran apakah proses penghitungan telah mencapai penyelesaian atau belum. Karena itu, ia harus menghindarkan kesalahan-kesalahan ini didalam penghitungannya.

Ia pertama-tama harus menghitung dengan perlahan-lahan mengikuti dari seorang pengukur beras. Ia yang mengukur beras memenuhi keranjang dan mengosongkannya, mengatakan “satu”. Sewaktu mengisi kembali ia mengulang, “Satu, satu”, “dua, dua”, dan selanjutnya.

Dengan cara yang sama, siswa meditasi, baik sewaktu mengambil nafas masuk atau nafas keluar sebagai titik permulaannya, seperti yang ia pikir sesuai, harus mulai menghitung “satu” dan mengulangnya sampai nafas yang selanjutnya datang, seperti “satu, satu”, “dua, dua”, dan demikian seterusnya sampai “sepuluh, sepuluh”, mencatat pernafasan sewaktu mereka muncul secara berturut-turut.

Setelah ia menghitung demikian, nafas masuk dan nafas keluar menjadi jelas dan terang pada batinnya. Kemudian ia harus meninggalkan proses penghitungan yang lambat dan mulai menghitung secara cepat-tepat, seperti “satu, dua, tiga, empat, lima...sepuluh”. Pernafasan yang telah menjadi jelas karena cara penghitungan sebelumnya (lambat) sekarang bergerak dengan cepat dan berulang-ulang, seakan-akan bau-bauan dicium dan dinafaskan dengan sengaja. Kemudian mencatat pergerakan ayunan dari pernafasan dan janganlah berusaha mencoba untuk mempertahankan mereka di dalam dadanya ataupun mengeluarkan mereka, tetapi harus mencatat mereka sewaktu mereka mencapai

lubang hidung, dan menghitung dengan cepat, “satu, dua, tiga, empat, lima ; satu, dua, tiga, empat, lima, enam ; satu, dua , tiga, empat, lima, enam, tujuh ; ... delapan; sembilan ; sepuluh”.

Apabila pokok meditasi maka berhubungan dengan proses penghitungan ini, penghitungan ini sendiri akan memungkinkan pikiran untuk menjadi terpusat dan seluruh pikiran akan ditempatkan pada pokok itu, tepat seperti sebuah perahu di dalam suatu arus yang deras dipertahankan arahnya dengan cara pengemudian dayung. Di dalam proses menghitung secara cepat ini, pokok meditasi menyerupai seperti suatu arus udara yang terus menerus muncul pada ujung hidung.

Mencatat kelangsungan yang tidak terganggu itu ia harus menghitung dengan cepat seperti sebelumnya, tanpa memberikan perhatian pada udara yang berada di dalam atau di luar badan jasmani. Karena, apabila ia membiarkan pikiran masuk bersama dengan nafas masuk, pikiran akan menjadi bingung, tertumbuk dengan udara di dalam. Apabila ia membiarkan pikirannya pergi keluar menyertai nafas keluar, itu akan menjadi berhamburan dengan bermacam-macam pikiran.

Hanya dengan perkembangan dari kesadaran yang dipusatkan pada titik dimana udara mengadakan kontak maka siswa akan mencapai kesuksesan dalam praktik ini. Karena itu, sampai tanpa bantuan hitungan, kesadarannya terpusatkan pada objek assasa-assasa, siswa harus melanjutkan menghitung. Menghitung hanya membantu tujuan pengontrolan pikiran yang mengejar objek-objek dari luar, dan dengan demikian menempatkan kesadaran pada pernafasan sebagai objek meditasi batin.

Jadi metode menghitung ini, seperti yang dipraktikkan umat-umat Buddhis, terdiri dari dua proses yang masing-masing dilakukan di dalam dua cara, seperti yang telah diterangkan diatas. Bagan berikut ini akan menjadikan lebih jelas bagi siswa yang baru saja mulai.

Bagan tentang perhitungan pernafasan :

Normal ; objek, satu nafas, masuk atau keluar penghitungan perlahan dengan (i) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Nafas perlahan : (ii) 1,1,2; 2,2,3; 3,3,4; 4,4,5; 5,5,6; 6,6,7; 7,7,8; 8,8,9; 9,9,10.

Dikembangkan ke Kammatthana : objek, lubang hidung penghitungan cepat : (iii) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10.

Dengan satu nafas : (iv) 1,2,3,4,5,6,7; 1,2,3,4,5,6,7. 1,2,3,4,5,6,7,8 ; 1,2,3,4,5,6,7,8,9 ; 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 .

Sistem ini harus digabungkan dengan nafas masuk dan nafas keluar, dengan menarik dan mengeluarkan nafas pendek, dan dengan menarik dan mengeluarkan nafas panjang.

Anubandhana atau mengikuti proses

Dalam latihan ini siswa harus menghentikan penghitungan dan mengikuti pernafasan dengan sadar. Dengan berbuat demikian, janganlah ia memberikan perhatian pada permulaan atau pertengahan atau pun akhir dari pernafasan seperti yang ia lakukan di bagian ke-tiga (3) dari ke-empat (4) latihan yang pertama.

Dalam Patisambhidha Magga (165) disebutkan : “Pikiran dari mereka yang mengikuti dengan perhatian pada permulaan, pertengahan dan akhir dari nafas masuk, menjadi berhamburan dalam jasmaninya. Pikiran dari mereka yang mengikuti nafas-keluar, menjadi terganggu diluar”. Oleh sebab itu,, dalam mengarahkan perhatian untuk mengikuti pernafasan ia harus mencatat tempat yaitu, lubang hidung tempat udara mengadakan kontak sewaktu masuk dan keluar. Dalam metode menghitung ia telah mencatat titik-titik persentuhan dengan menghitung mereka bersama-sama dengan pernafasan.

Disini ia mencoba mengikuti pernafasan tidak dengan bantuan hitungan, tetapi dengan kesadaran saja, mencatat hanya pada kontak dari pernafasan dan menempatkan pikiran seakan-akan menjaga pada lubang hidung. Tepat seperti penjaga pintu hanya mencatat mereka yang datang ke pintu, maka pikiran dipertahankan demikian pada pintu pernafasan dan mencatat mereka hanya dengan sentuhan mereka seewaktu mereka berjalan masuk dan keluar, tetapi tidak memperhatikan pada tahap-tahap mereka, apakah permulaan, pertengahan, ataukah akhir karena mereka bukan tugasnya dalam latihan ini.

Terdapat perumpamaan gergaji sebagai sebuah ilustrasi dari cara ini dalam Patisambhidha Magga (i.170). Seperti seseorang menggergaji sepotong balok ia hanya sadar terhadap gigi-gigi gergaji yang kontak dengan balok tersebut, tetapi ia tidak menunjukkan perhatiannya pada gigi-gigi lainnya yang berlaku ketika menggergajinya ataupun bukan tidak sadar terhadap mereka. Maka Sang Bhikkhu duduk dengan kesadaran yang terpusatkan pada ujung hidung atau mulut bagian atas sebagai tanda pernafasan bagian luar, dan ia tidak menunjukkan perhatiannya pada pernafasan yang datang dan pergi, karena mereka telah diketahui olehnya di dalam tingkat sebelumnya.

Jadi, mengikuti pernafasan dengan kesadaran adalah sadar akan adanya pernafasan dengan merasakan kontak dengan lubang hidung atau bibir bagian atas yang merupakan dasar dari perhatiannya. Pernafasan dari seseorang yang hidungnya panjang, adalah menyentuh pada ujung hidung. Mereka yang mempunyai sebuah hidung pendek, adalah bibir bagian atas. Karenanya ia harus memusatkan perhatian pada tanda-tanda itu dengan pikiran “inilah tempat mereka menyentuh”. Inilah apa yang dimaksudkan di dalam kitab dengan “menempatkan kesadaran di depan “ (Pari-mukhan, tepat di depan).

Dua bagian selanjutnya (3) phusana atau sentuhan dan (4) tapana/menempatkan adalah termasuk di dalam latihan mengikuti proses pernafasan seperti yang telah diterangkan diatas, dan arena itu mereka tidak diterangkan sebagai latihan yang terpisah. Di sini perintah “menempatkan pikiran pada tanda” harus dimengerti sebagai penempatan pikiran pada objek dari kesadaran : yaitu tanda pernafasan darimana Patibhagga Nimitta timbul.

Nimitta-nimitta yang digambarkan dalam bermacam-macam bentuk.

Jadi apabila siswa memperhatikan pada pokok meditasi ini dalam empat cara ini, setelah masa pendek, Patibhagga Nimitta timbul dan kemudian Appana, disini disebut “Tapana” yang dicapai bersama-sama dengan factor-faktor Jhana. Pada beberapa orang proses pernafasan yang kasar secara berangsur-angsur berkurang di dalam proses penghitungan dan dengan demikian batin dan jasmani menjadi tenang. Pada saat itu jasmani menjadi ringan, seakan-akan naik ke udara. Dari saat pernafasan yang kasar telah menjadi tenang, pikiran timbul dan mencatat tanda pernafasan yang terus menjadi tambah halus sebagai objeknya.

Tidak seperti pokok-pokok kammattana yang lain, yang menjadi lebih jelas dan lebih terang setelah mereka berkembang, pokok meditasi anapanasati ini menimbulkan kehalusan yang sangat setelah berkembang. Pernafasan itu bahkan dapat tidak terasakan dan siswa mungkin merasakan bahwa ia telah berhenti bernafas sama sekali. Bila pernafasan telah tidak dapat dirasakan, siswa janganlah berpindah dari tempat duduknya karena merasa heran, “apakah kammattana itu telah hilang dari diriku atau haruskah saya bertanya kepada Sang Guru ?” karena apabila ia pergi dan dengan mengubah posisinya maka Kammattananya telah hilang dan ia harus mulai dari permulaan lagi. Karena itu ia harus tetap berada di tempat duduk yang sama dan membawanya dengan memusatkan pikiran pada titik asal dari tanda pernafasan.

Dengan memperhatikan secara perhatian penuh, ia sadar akan adanya pernafasan sewaktu mereka menyentuhkan lubang hidungnya. Jadi dengan demikian ia memperoleh Patibhagga Nimitta dari pernafasan yang berada dalam keadaan yang paling halus. Anapanasati adalah pokok meditasi yang paling halus dan sukar serta tidak sesuai bagi seseorang yang daya ingatnya dan intuisinya lemah.

Seperti yang dikatakan di dalam Samyutta Nikaya V.337. “Para Bhikkhu, saya tidak menganjurkan perkembangan anapanasati bagi seorang pelupa dan kurang dalam pemahaman dengan jelas”.

Oleh sebab itu, diperlukan kesadaran yang penuh dan pengertian yang cepat. Siswa harus selalu memertahankan kesadarannya pada titik dimana terdapat persentuhan dengan pernafasan.

Setelah ia mempraktikkan secara demikian, dalam waktu yang pendek, nimitta akan muncul. Cara kemunculannya adalah bermacam-macam sesuai dengan sifat batin. Pada beberapa orang nimitta itu muncul dengan suatu sentuhan lunak seperti selembar kain katun atau angin sepoi-sepoi dingin, pada beberapa orang lainnya seperti sebuah bintang, sebuah rugby bundar atau sebutir mutiara pada beberapa orang lainnya lagi, itu nampak seperti kotak yang tajam dari sebatang tongkat yang ditancapkan : orang-orang lainnya merasakan seperti seutas benang panjang, atau suatu rangkaian bunga-bunga putih atau segumpal awan, pada beberapa orang nampak seperti sebuah sarang laba-laba, segumpal awan, sebuah bunga teratai, sebuah roda, atau sebuah bulatan matahari atau bulan.

Menurut manual dari Yogacara, nimitta dari kammattana ini muncul seperti air yang diaduk dengan noda-noda buih dan gelembung-gelembung dalam gelombang, atau yang lainnya, nampak seperti sejumlah asap yang timbul dan lenyap di dalam gelombang, atau seperti awan putih di udara. Uggaha nimitta muncul seperti sebuah kipas permata atau kaca kristal yang dibentangkan di langit, atau bulan yang timbul di balik celah-celah awan atau yang lainnya, seperti sekawan burung jenjang putih bergerak di depan awan gelap. Uggaha nimitta adalah seratus kali lebih jelas, lebih terang dan lebih murni daripada nimitta. Kemudian menyusul tiga saat-saat pikiran, parikamma, upacara dan appana.

Di antara mereka, parikamma adalah seperti seberkas bulu dari ekor burung merak, upacara adalah agak gelap atau hitam, seperti warna seekor kumbang ; appana adalah seperti selembar kain katun wol yang mempunyai sentuhan lunak atau serangkaian bunga-bunga putih seperti bunga melati atau bunga eratai. Dalam proses praktik siswa harus dengan teliti memperhatikan bentuk-bentuk pikiran ini dan menarik mereka dari ujung hidung, dan harus secara batin menempatkan mereka pada hati, dan kemudian di pusar. Setelah itu ia harus menempatkan mereka di ujung hidung kembali. (manual hal.43).

Tiga objek-objek yang berbeda

Di dalam meditasi ini terdapat tiga objek-objek batin yang berbeda : assasa, passasa dan nimitta. Dari semua ini assasa dan passasa harus dipelajari secara mendalam dalam latihan-latihan terdahulu mulai dengan cara menghitung : nimitta harus diketahui dari tingkat Anubandhana secara merasakan mereka dengan perhatian khusus dan menempatkan pikiran pada tempat terjadinya kontak. Sebelum ketiganya ini menjadi jelas dan terang meditasi belum dapat terlaksana.

Walaupun ketiga objek-objek ini tidak dapat dipisahkan dengan pokok meditasi yang sama, mereka berbeda antara satu dengan yang lain menurut kondisi pikiran yang timbul bersama mereka. Pikiran yang timbul dengan nafas keluar mencatat bahwa cara berfungsinya berbeda dengan nafas masuk. Pikiran yang ditempatkan pada kedua tanda

pernafasan, tidak mencatat nafas masuk maupun nafas keluar, tetapi titik kontak mereka. Jadi adalah benar untuk dikatakan bahwa tiga hal ini bukanlah objek-objek pikiran yang sama walaupun mereka berhubungan dengan pokok yang sama.

Sebelum keadaan-keadaan yang berbeda ini menjadi jelas dan dimengerti dengan sepenuhnya, meditasi tidak akan membawa pada “upacara-samadhi” ataupun pada Jhana. Bukanlah assasa atau passasa yang membawa pada Jhana tetapi nimitta mereka. Sekalipun demikian, nimitta ini tidak dapat dicapai jika assasa dan passasa tidak dipelajari secara mendalam.

Apabila nimitta ini telah terlihat dalam bentuk-bentuk yang telah diterangkan di atas, siswa harus memberitahukan gurunya yang akan memberikan nasihat lebih jauh padanya. Ia yang telah mencapai nimitta dalam satu bentuk atau yang lain harus “melindungi”nya di dalam cara yang telah diterangkan untuk meditasi kasina, dengan perawatan dan perhatian yang khusus, menggambarkannya secara berulang-ulang melihat nimitta, suatu latihan yang dikenal sebagai “Thapana” : yaitu setelah munculnya nimitta itu, ia telah menghitung mengikuti pernafasan atau pun mencatat sentuhan mereka, tetapi mempertahankan pikirannya pada gambarannya yang diwujudkan di dalam hubungan dengan pernafasan.

Dengan bertambah dalamnya meditasi, rintangan-rintangan menjadi hilang, kekotoran-kekotoran batin mereda, kesadaran mapan dan batin terkonsentrasikan di dalam keadaan upacara Samadhi. Dari tingkat ini, janganlah merenungkan pada warna atau bentuk dari gambaran, tetapi mengambilnya sebagai konsepsi perwujudan batin yang berasal dari unsure udara pernafasan, setelah ia mengembangkan secara berangsur, Jhana ke-empat (4) dan Jhana ke-lima (5) akan dicapai.

Siswa yang ingin mengembangkan pokok meditasi yang sama dengan suatu tujuan untuk pencapaian-pencapaian yang lebih jauh, harus menjadikan batinnya mampu untuk memperoleh pengetahuan pandangan terang dengan merenungkan tiga corak-corak. Bangkit dari Jhana ke-empat ia melihat batin dan jasmani sebagai sumber dari pernafasan : karena berkenaan dengan batin dan jasmani maka nafas itu bergerak. Kemudian ia membedakan antara pernafasan dan badan jasmani sebagai rupa, bentuk materi : dan batin serta pikiran sebagai nama, fenomena bukan materi.

Selanjutnya ia merenungkan corak ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa inti yang kekal. Dengan mengembangkan pengetahuan ini, memperoleh kebebasan dari kenafsuan terhadap hal-hal yang hancur dari saat ke saat, ia mencapai kebijaksanaan yang memindahkan dia kepada perkembangan empat jalan mulia, hasil yang direalisasikan pada tingkat Arahat, tujuan terakhir dari latihannya.

Ini adalah akhir dari praktek konsentrasi dalam anapanasati, dimulai dengan menghitung dan berakhir dalam penyadaran terhadap hasil tingkat arahat. Disini berakhir empat latihan anapanasati yang pertama.

Latihan : bagian kedua

Bagian ini adalah berkenaan dengan empat (4) tingkat-tingkat yang selanjutnya. Bagian ini menerangkan suatu metode perkembangan meditasi anapanasati pada vipassana, suatu metode yang dikenal sebagai “VEDANANUPASSANA-SATIPATTHANA” dan termasuk baik Samadhi maupun Vipassana. Rumusnya adalah sebagai berikut :

“ Dengan mengalami kegembiraan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Dalam latihan ini dan latihan-latihan yang lain tak ada system meditasi Kammattana yang terpisah, karena mereka berhubungan dengan proses-proses batin dari mereka yang telah mencapai tingkat-tingkat Jhana dengan latihan-latihan sebelumnya. Karenanya komentar dari buku itu memberikan rumusan-rumusan dengan tafsiran-tafsiran yang berikut ini dan menerangkan mereka berkenaan dengan konteks mereka.

Terdapat dua (2) cara siswa dapat mengalami kegembiraan atau kegembiraan (piti) sewaktu ia asyik pada kesadaran terhadap pernafasan. Pertama, apabila ia memasuki dua (2) Jhana yaitu Jhana pertama (I) dan kedua (II) ia akan mengalami kegembiraan (sukha) karena kesuksesan yang diperoleh dengan penyadaran sempurna terhadap objek. Kedua, bangkit dari Jhana pertama dan Jhana kedua yang terdapat sukha, ia merenungkan sukha yang berhubungan dengan Jhana menyadari bahwa sukha itu cepat berlalu dan tidak kekal.

Pada saat dimana ia menembus corak-coraknya dengan cara Vipassana, ia mengalami sukha atau piti karena ia tidak berada di dalam kebingungan. Karena itu dinyatakan di dalam Patisambhidha Magga (I.187) ;

“ Dengan cara menarik nafas suatu nafas panjang, kesadaran tercapai di dalam dirinya yang menyadari ketenangan dan penunggalan pikiran. Melalui pengetahuannya itu, bersama-sama dengan kesadaran maka dialami kegembiraan.... dengan mengeluarkan suatu nafas panjang...kegembiraan dialami”.

Demikianlah siswa mengalami kegembiraan, dan penuh kegembiraan, sepanjang proses meditasinya dan semua tingkat-tingkatnya misal : merenungkan, menyadari, merenungkan kembali, memiliki keyakinan, semangat, kesadaran, konsentrasi, dan lain-lain. Karenanya teks mengatakan :

“ Dengan mengalami kegembiraan, saya akan menarik nafas... saya akan mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Kemudian menyusul rumusan :

“ Dengan menyadari kebahagiaan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Latihan ini menyatakan pada Jhana pertama, Jhana kedua dan Jhana ketiga yang siswa mengalami kebahagiaan yang ditimbulkan oleh objek kesadaran terhadap pernafasan dan terangnya pandangan batin. Keterangan rinci selanjutnya harus dimengerti sama seperti diatas.

“Dengan mengalami unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia akan melatih dirinya.”

Dalam latihan ini siswa menyadari secara sempurna unsure-unsur pikiran (cittasankhara) berhubungan dengan semua tingkat-tingkat Jhana. Di sini istilah Cittasankhara digunakan pada dua kelompok atau Khanda yaitu perasaan dan pencerapan.

“Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Dalam latihan ini siswa melatih dirinya dengan suatu tujuan untuk menenangkan dan memperhalus sejenis factor-faktor batin yang kasar dan rendah. Mereka terikat pada perasaan dan pencerapan yang berhubungan dengan “piti” dan “sukha”. Akan tetapi, “piti” dan “sukha” adalah factor-faktor perasaan yang dapat mengikatnya pada keadaan Jhana dengan demikian akan merintanginya dari pencapaian-pencapaian lebih jauh. Oleh sebab itu, mereka dikatakan sebagai sesuatu yang kasar dan rendah. Karena itu siswa merenungkan sifat ketidak-kekalan dari perasaan dan pencerapan serta mengembangkan Vipassana, dan dengan demikian menghilangkan kegembiraan biasa yang di alami dalam Jhana, karenanya teks mengatakan :

“ Dengan menenangkan unsure-unsur pikiran dan lain-lain”.

Empat tingkat anapanasati ini berlangsung dengan cara “Vedananupassana” (perenungan terhadap perasaan), dan arena itu termasuk pada bagian kedua dari meditasi Satipatthana.

Latihan : bagian ketiga.

Bagian ketiga dari meditasi ini terdiri atas empat tingkat-tingkat berikut membentuk latihan meditasi Satipatthana yang ketiga, yaitu Cittanupassana, perenungan terhadap pikiran-pikiran.

“Dengan menyadari (keadaan) pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan. Demikian ia melatih dirinya.”

Siswa yang telah mencapai keadaan-keadaan Jhana merenungkan sifat ketidak-kekalan dari pikiran di dalam tiap-tiap Jhana dan menyadari bahwa pikiran itu berubah-ubah dari saat ke saat. Dengan pikiran ini ia menarik dan mengeluarkan nafas.

“ Dengan menggembarakan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya. “

Disini siswa memperhatikan assasa dan passasa dengan bergembira, menyenangkan dan membahagiakan pikiran.

Dalam tingkat meditasi ini pikiran digembirakan dalam dua cara :

Pertama, ia masuk kedalam Jhana pertama dan Jhana kedua yang terdapat kegembiraan. Pada saat ia telah mencapainya, ia menyenangkan dan menggembarakan pikiran dengan kegembiraan ini.

Kedua, bangkit dari Jhana ia merenungkan sifat ketidak-kekalan dari kegembiraan yang berhubungan dengannya. Jadi pada saat pandangang terang, ia mengambil kegembiraan sebagai objek dari pikiran dan menyenangkan serta menggembarakan pikiran. Inilah praktek yang diterangkan sebagai :

“Dengan menggembarakan pikiran, ia menarik nafas...mengeluarkan nafas.”

“Dengan memusatkan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Dalam tingkat ini, pikiran harus terpusatkan dengan baik pada objek dengan Jhana pertama, Jhana kedua, dan selanjutnya. Dengan memasuki Jhana-Jhana itu dan kemudian bangkit dari sana, ia merenungkan sifat yang selalu berubah dari pikiran yang berhubungan dengan jhana-jhana tadi. Pada saat timbulnya pandangan terang terdapat khanika-samadhi yang disebabkan menyadari corak-corak pikiran. Dengan cara ini, ia memusatkan pikiran sewaktu ia mempratekkan pernafasan. Hal ini diringkaskan sebagai :

“ Dengan memusatkan pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

“ Dengan menyadari pikiran, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Di dalam Jhana pertama ia membebaskan pikiran dari rintangan-rintangan. Dengan cara Jhana kedua pikiran terbebas dari Vitakka dan Vicara : dengan cara Jhana ketiga pikiran terbebas dari kegembiraan (Piti) : Dengan cara Jhana keempat pikiran terbebas dari kebahagiaan dan kesakitan (adukkha masukha). Dengan masuk dan bangkit

dari Jhana-Jhana itu, ia merenungkan pikiran yang berhubungan dengan mereka dan mengetahuinya sebagai cepat berlalu dan tidak kekal.

Pada saat pandangan terang ia menarik nafas, mengeluarkan nafas, membebaskan pikiran dari faham kekekalan dengan merenungkan terhadap ketidak-kekalan : dari faham kebahagiaan dengan merenungkan terhadap penderitaan, dari faham “Atta” (Aku) dengan merenungkan “tidak-ada-Aku” : dari faham kegembiraan dengan merenungkan terhadap hal-hal yang menjijikkan : dari kenafsuan terhadap kebebasan : dari sebab yang saling bergantung dengan merenungkan penghentian : dari kemelekatan dengan merenungkan terhadap pelepasan. Karenanya ia diterangkan : “Dengan menyadari pikiran, ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Demikianlah empat (4) latihan-latihan yang termasuk pada pikiran, Cittanupassana, yang termasuk pada Satipatthana ketiga.

Latihan bagian keempat

Keempat dari bagian yang terakhir dari latihan anapanasati terdiri atas empat tingkat-tingkat berikut yang termasuk pada Satipatthana keempat, dikenal sebagai Dhammanupassana, perenungan terhadap objek-objek batin. Yang pertama dari tingkat-tingkat ini mendapat ungkapan sebagai berikut :

“ Dengan merenungkan terhadap ketidak-kekalan, saya menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Rumusan ini berkenaan dengan perenungan terhadap ketidak-kekalan (anicca), yang terdapat dalam lima (5) kelompok kehidupan, yang timbul lenyap dan berubah adalah corak-corak yang wajar. Dengan mengenali tiap-tiap kelompok kehidupan, jasmani, perasaan, pencerapan, unsure-unsur batin dan kesadaran adalah tidak-kekalan karena pembawaannya sendiri, siswa menarik nafas, mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.

Kemudian menyusul tingkat kedua :

“ Dengan melihat kebebasan dari hawa nafsu, saya menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikianlah ia melatih dirinya.”

Dalam hubungan ini harus diketahui bahwa terdapat dua (2) macam kebebasan (viraga) : kebebasan yang merupakan ketidak-melekatan terhadap semua hal-hal yang berkondisi yang semuanya cepat berlalu serta tidak mempunyai kenyataan : serta Nibbana , kebebasan yang mutlak. Yang pertama adalah pandangan terang yang menuntun pada terakhir, dan ia yang mempraktekkan kesadaran terhadap pernafasan akan mengenali kedua jenis-jenis kebebasan maka dinyatakan :

“Dengan melihat kebebasan dari hawa nafsu ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Setelah itu menyusul tingkat ketiga :

“Dengan melihat pengakhiran dari Asava-asava, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Pengakhiran ini ada dua macam yaitu sesaat dan mutlak. Pengakhiran sesaat adalah menyatakan penghancuran asava secara berangsur-angsur pada tingkat-tingkat praktek yang berbeda. Pengakhiran yang mutlak adalah Nibbana, tujuan terakhir. Dengan menyadari keduanya ini, siswa melatih dirinya di dalam praktek dari kesadaran terhadap pernafasan.

Akhirnya sampai pada tingkat keempat :

“Dengan melihat pelepasan, saya akan menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Disini istilah pelepasan digunakan pada Vipassana dan juga pada Magga (Jalan Mulia) dipandang sebagai “meninggalkan” atau Patinissagga yang dua rangkaian : meninggalkan dalam arti “penghentian” dan meninggalkan dalam arti mengatasi.

Pertama pandangan terang, di dalam proses perkembangannya yang berangsur-angsur menyebabkan pelenyapan kekotoran-kekotoran batin. Kekuatan kekotoran batin inilah yang menyebabkan kelompok-kelompok kehidupan bergabung. Kedua, pandangan terang membawa suatu penyadaran terhadap cacat-cacat dari hal-hal berkondisi, mengarahkan batin ke Nibbana, mengatasi semua keadaan yang rendah dan kemelekatan-kemelekatan yang sifatnya berlawanan dengan pencapaian tujuan terakhir yang agung itu. Oleh sebab itu disebut “pelepasan”, kedua-duanya dalam arti “penghentian” dan dalam “mengatasi”.

Jalan menuju penghancuran kepada penghentian dari asava-asava membawa batin pada Nibbana dan dengan demikian mengatasi semua kondisi-kondisi keduniawian. Jadi adalah suatu “pelepasan” di dalam arti penghentian dan dalam arti “mengatasi”. Siswa yang dikaruniai pengetahuan dari dua rangkaian pelepasan ini, melatih dirinya dalam nafas masuk dan nafas keluar, sehingga ia diterangkan : “dengan melihat pelepasan ia menarik nafas...mengeluarkan nafas. Demikian ia melatih dirinya.”

Bagian keempat dari latihan anapanasati ini adalah dianggap sebagai Vipassana murni, sedangkan tiga bagian lainnya adalah meliputi Samatha dan juga Vipassana. Jadi perkembangan dari Anapanasati Samadhi yang

diterangkan dalam enam-belas (16) tingkat dan dibagi menjadi empat (4) kelompok, masing-masing berhubungan dengan salah satu dari empat (4) Satipatthana dan masing-masing dikembangkan sebagai suatu system meditasi Buddhis yang terpisah.

Meditasi ini sendiri cenderung pada pencapaian dari semua yang diperlukan untuk penenangan batin : karena menurut rencana praktek Anapanasati ini menjadi akar dari mana timbul penyempurnaan pengetahuan dari kebijaksanaan. Inilah pengertian dari kalimat-kalimat sebagai berikut :

“ Para Bhikkhu, konsentrasi pada kesadaran terhadap pernafasan ini menyempurnakan empat landasan kesadaran (Satipatthana). Empat landasan kesadaran apabila dikembangkan menyempurnakan tujuh prinsip-prinsip penerangan (bhojjanga). Tujuh prinsip penerangan apabila dikembangkan menyempurnakan pengetahuan dan kebebasan. (Majjhima Nikaya III, 82).

Dan juga ia yang telah mempraktekkan meditasi ini, sadar terhadap terhentinya nafas yang terakhir : kita dapatkan sabda Sang Buddha seperti berikut :

“ Rahula apabila kesadaran terhadap pernafasan dikembangkan dalam cara ini, pernafasan-pernafasan yang terakhir, diketahui apabila mereka berakhir : mereka tidak berakhir tanpa tidak diketahui.” (Majjhima Nikaya I.425-426)

Ini berarti bahwa pada saat kematian pernafasan yang terakhir akan diketahui dan dikenali oleh yang telah mempraktekkan Anapanasati Kammatthana ini, dan ia mampu menyadari akhir dari masa hidupnya telah tiba. Karena itu ia mampu mati dalam sikap apa pun yang ia inginkan dan persiapkan, seperti seorang bhikkhu vihara Cittalabhata di Ceylon, yang mati sewaktu berjalan kesana-kemari di vihara.

Siswa yang mempraktekkan Kammatthana Anapanasati ini, sesuai dengan metode-metode yang telah diterangkan di atas akan mendapat banyak keuntungan-keuntungan sebagai akibat langsung, dan akhirnya akan mencapai kebahagiaan Nibbana seperti Arahant, atau apabila ia ingin menangguhkan pencapaian penerangannya dalam ke-Buddha-an. Karena itu siswa yang bijaksana harus selalu menempatkan dirinya dengan bersemangat pada kesadaran terhadap pernafasan, yang akan memberikan hasil-hasil sedemikian besar dan memuncak di dalam berkah Nibbana. Demikian resume / wacana ini kami sajikan. Semoga membawa manfaat bagi anda semua yang ingin melatih diri menggunakan Anapanasati, yang merupakan bagian dari sepuluh (10) Anussati.

“Sabbe Satta Bhavantu Sukhitatta!”

(Semoga Semua Makhhluk Hidup Berbahagia!)

Salam Damai dan Cinta Kasih.

(Diposting di Semarang-Barat : Minggu, 01 Februari 2009)

2 Tanggapan to “ANUSSATI BHAVANA (Bagian IV)”

1.



Tedy said

[April 5, 2009 pada 10:26 am](#)

Salam damai dan sejahtera utk semua makhluk!

Tidak salah memang anapanasati di sebut sbg metode samadhi yg paling di gemari oleh para Buddha. Pokoknya metode yg satu ini campur aduk deh suka dan dukanya. Ada tenangnya, ada rileksnya, ada leganya, ada senangnya, dan... ada stresnya, ada bingungnya, ada frustasinya, ada pusingnya. He..he.. cobain deh!

Semoga semua makhluk berbahagia!

[Balas](#)



Adikin said

[Juni 18, 2013 pada 2:19 am](#)

Menyadari nafas sebagai objek, kemudian memasuki fase kedamaian/ketenangan. Tapi sela kedamaian/ketenangan itu , memunculkan hal-hal yang menjijikan, penuh keserakahan, kemarahan, kebencian dan kekejaman yang sangat mengerikan dipikiran. Keserakahan yang bukan aku, kekejaman, kemarahan, kebencian dan hawa nafsu yang begitu membara dan menjijikan. Menyadari namun tidak dapat menghilangkan kemunculan itu.

Turun dari Meditasi, mencoba untuk mereka/mengingat semua yang timbul tadi sangatlah sukar bahkan tidak dapat digambarkan.

[Balas](#)

BRAHMA VIHARA EMPAT

APPAMANNA

(Keadaan yang Tidak Berbatas)

“ Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa ”

Salam Damai dan Cinta Kasih ... ,

Dihalaman ini kami akan menyajikan uraian dari ajaran Sang Guru Agung, Guru para Deva dan Manussa, ialah Sang Buddha Gotama, mengenai Empat Appamanna (Empat (4) Keadaan yang tidak Berbatas). Uraian ini kami ambil dari buku “Kammattana ; Objek-objek Perenungan dalam Meditasi ”, yang diketik dan disusun ulang oleh Bhikkhu Guttadhammo, dan diterbitkan oleh Vihara Tanah Putih Semarang, pada moment Vesakha Puja, 2006. Empat Appamanna ini juga dikenal dengan istilah “BRAHMA-VIHARA”. Brahma-vihara termasuk dalam empat-puluh (40) pokok Kammattana dan menempati kedudukan yang penting dalam agama Buddha untuk pengembangan empat sikap batin yang luhur, yaitu : 1). Metta (Cinta-kasih) ; 2). Karuna (Kasih-sayang) ; 3). Mudita (Simpati) ; dan, 4). Upekkha (Keseimbangan-batin).

Dalam empat-puluh (40) pokok-pokok Kammattana yang terdapat dalam Visuddhimagga, empat (4) pokok Kammattana ini disebut dengan judul empat (4) Brahma-Vihara.

Dalam visuddhimagga mereka dianggap sebagai empat (4) pokok meditasi yang terpisah, tetapi dalam Dhammasangani (Hal.53-55) mereka dihubungkan bersama-sama dengan Jhana-Jhana.

Metta (Skt. = Maitri ; Mitra), Karuna, dan, Mudita, dihubungkan dengan Jhana pertama (I), kedua (II), dan ketiga (III), sedangkan Upekkha dihubungkan dengan Jhana keempat (IV) dan kelima (V). Jhana-jhana ini dikhususkan sebagai “BRAHMA VIHARA JHANA”.

Kitab suci tidak menekankan mereka sebagai latihan-latihan lengkap yang langsung menuju ke Nibbana seperti empat Satipatthana, tujuh (7) Bhojjanga dan delapan rangkaian jalan. Tidak juga seperti “Bodhipakkhiya-dhamma”. Empat (4) Brahma-vihara selalu tetap bersifat keduniawian (lokiya), karena mereka mempunyai makhluk-makhluk dunia yang berkondisi (Satta-sankhara) sebagai objek-objek dasar mereka. Dan lagi, mereka adalah perasaan-perasaan yang tinggi dari siswa yang lebih mengungkapkan sikap dan perilakunya kepada dunia luar daripada pencapaian-pencapaian yang mengatasi keduniawian.

Empat (4) Brahma-vihara dilaksanakan baik sebagai suatu latihan tambahan pada Bodhipakkhiya-dhamma, maupun sebagai pokok-pokok meditasi yang terpisah. Apabila dikembangkan pada tingkat Jhana mereka disebut “Cetovimutti”, “Kebebasan batin” (Mettacetovimuti , dll), masing-masing menunjukkan kedalaman-samadhi yang diperoleh dengan pengaruh mereka dalam “Appana” atau “Jhana”. Dalam keadaan ini mereka berhubungan dengan jalan ke Nibbana yang menyertai Bhojjanga dan Magga. Apabila mereka tidak dikembangkan dengan suatu pengertian untuk memperoleh pandangan terang, maka mereka hanya akan membawa kelahiran kembali ke alam dunia “BRAHMA”.

Di dalam kitab-kitab Pali, metode dan tujuan dari empat (4) rangkaian latihan ini diterangkan dalam suatu rumusan dengan corak yang khusus dengan nama “Brahma-Vihara”, “Cattaro Brahma Vihara” (Majjhima Nikaya.II.76 dan Digha Nikaya.I.250, Samyutta Nikaya.V.115, II.130, IV.300, dll). Mereka juga disebut dengan “Appamana”, “Cattaro Appamannayo” (Digha Nikaya.III.223, dll).

Sesuatu yang harus diingat ialah bahwa Brahma Vihara bila dikembangkan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara akan membawa ketenangan dan kedamaian dalam masyarakat karena sifatnya yang tidak terbatas oleh suku, bangsa, kelompok, dan a g a m a .

Pengertian “BRAHMA-VIHARA”

Istilah “Brahma-vihara” diterjemahkan dengan bermacam-macam istilah, seperti “Kediaman Brahma”, “Kediaman Agung”, “Kondisi-kondisi Agung”, “Perasaan Hati atau Kedamaian Mulia”, “Perasaan Hati Dewa”, dan, “Appamanna” ; “Tidak-Terhingga” atau “Tidak-Terbatas”.

Di dalam hubungan ini, kata “BRAHMA” menurut keterangan yang diberikan oleh Buddhagosa Thera, harus dipahami dalam pengertian “AGUNG”, “MULIA”, atau “TERTINGGI” dalam arti tanpa cacat, bersih, dan murni. Di dalam suatu keterangan lebih jauh, Beliau menambahkan keadaan-keadaan ini adalah yang terbaik, dengan dasar bahwa mereka adalah kelakuan yang “Sesuai” dan “Yang-Sempurna” dari satu makhluk kepada makhluk-makhluk lainnya.

Definisi ini dengan ringkas diungkapkan dalam kalimat “ **BRAHMAM ETAM VIHARAM IDHA MAHU** “ ; disini dikatakan bahwa cara kehidupan ini adalah Brahma, Agung, atau Mulia (Metta Sutta,A.V.151,Sn.Syair 151).

“Brahmam” disini digunakan dalam arti “Agung” atau “Baik” tanpa suatu petunjuk kepada Dewa-dewa yang memakai nama itu. Terdapat juga kalimat-kalimat lain seperti “Brahma-ppatto”, “telah mencapai keadaan Brahma” (A.II.184) dan “Brahma-bhuto”; “Keadaan atau telah menjadi Brahma” (S.II.206) dimana istilah “Brahma” dipergunakan untuk mengartikan keadaan yang “Agung” atau “Tinggi”.

Disamping itu termasuk juga dalam pengertian “Brahma”, adalah makhluk – suatu makhluk dalam alam Brahma. Dewa-dewa Brahma hidup dibawah pengaruh pikiran-pikiran yang murni ini. Oleh sebab itu, mereka yang telah mengembangkan kehidupan yang luhur ini hidup seperti para Brahma. Mereka disebut “Brahma-Vihara”.

Kata “Vihara”, disini menyatakan suatu cara kehidupan batin atau keagamaan seperti di dalam kalimat-kalimat “Dibbha-vihara”, “Cara Kehidupan Dewa atau / ; Cara Kehidupan Agung”, “Ariya-Vihara”, “Cara Kehidupan Mulia” (D.III.220). Singkatnya, Vihara berarti “Sikap-Batin”.

Walaupun tidak di dukung oleh kitab-kitab suci India sebelum atau bersamaan dengan kitab Ti-Pitaka (Pali), ada kemungkinan bahwa istilah Brahma Vihara dan latihan yang diperkenalkannya mempunyai suatu latihan yang kurang penting dan sedikit saja. Pengembangan Metta (Sanskerta : Maitri) dan tiga sifat-sifat lainnya sebagai suatu bagian penting dari Yoga, terdapat di dalam Yoga Sutra (I.33) Patanjali dari mazhab belakangan, yang tujuan pokok dari praktek adalah kemajuan Yogi dalam pencapaian kesucian batin (Cittaprasadanam).

Walaupun demikian, menurut kitab-kitab suci Buddhis, praktek ini dianggap telah berlaku suatu cita-cita petapa, jauh sebelum adanya Sang Buddha Gotama. Komentar Jataka menyatakan di dalam banyak sekali kalimat-kalimat yang menyatakan bahwa wama empat (4) Brahma-Vihara telah dipraktekkan oleh petapa zaman dahulu, dan mereka tetap dipertahankan sepanjang sejarah yang panjang dalam tugas sebagai Bodhisatta. Sebenarnya, pada mula-mulanya dikatakan bahwa Brahma-Vihara telah dicetuskan oleh Boddhisatta Makhadeva yang kemudian menjadi Buddha Gotama.

Dalam Makhadeva Sutta (M.83), disebutkan bahwa Makhadeva, seorang raja kuno dari Mithila, mempraktekkan empat (4) Brahma-Vihara dan sebagai akibatnya dilahirkan kembali di alam dunia Brahma. Sutta itu juga menyatakan bahwa Sang Buddha, sewaktu Beliau masih seorang Boddhisatta yang terlahir sebagai raja Makhadeva dan beliaulah yang mencetuskan praktek yang agung itu (Kalyanam-vattam) yang kemudian diikuti oleh serangkaian raja-raja kuno, keturunan-keturunannya. Tetapi praktek itu di katakana hanya membawa kepada kelahiran kembali di alam dunia Brahma.

Apakah praktek Brahma-Vihara tidak merosot dengan berlalunya waktu selama masa ajaran Brahmana ? Bila kita lihat metoda-metoda yang terdapat di dalam Nikaya-nikaya terlihat bahwa hamper semua metode yang sebenarnya telah dilupakan. Di dalam Tevijja Sutta (D.130) dua orang Brahmana, Vasettha dan Brahadvaja, berdebat mengenai jalan-benar yang membawa “PENUNGGALAN DENGAN BRAHMA”, setuju untuk bertanya kepada Sang Buddha karena mereka tak mampu sampai pada suatu kesimpulan yang memuaskan. Pada akhir dari suatu pembicaraan yang panjang, Vasettha berkata kepada Sang Buddha :

“ Saya telah mendengar bahwa Yang Mulia Gotama mengajarkan cara untuk mengadakan penunggalan dengan para Brahma dan alangkah baiknya apabila Yang Mulia berkenan untuk menunjukkan kepada kami jalan yang menuju kepada keadaan itu. “

Kemudian, Sang Buddha mengajarkan kepada mereka pelaksanaan Brahma-Vihara sebagai jalan yang benar untuk mencapai “PENUNGGALAN DENGAN PARA DEWA BRAHMA” (Brahmasahavyataya-Maggo).

Pokok pembicaraan mereka bukanlah teori Brahmana tertinggi yang berhubungan dengan penunggalan dengan Brahma menurut konsepsi Veda. Tak ada hubungannya antara (pribadi Brahma di dalam Sutta ini dengan Brahma tunggal yang dinyatakan sebagai “Kebenaran-Mutlak” dalam Upanishad). Para Brahmana dalam sutta ini digambarkan sebagai berusaha mencapai dunia Brahma dengan cara pengorbanan dan metode lain yang diajarkan oleh para guru Veda lama yang disebutkan sebagai “Tittiriya”, “Chandoka”, dan lain-lain, yang tak mempunyai pengetahuan tentang Brahma atau jalan benar untuk mencapai mereka.

Dari sudut pandang Buddha, para brahma berarti **“makhluk-makhluk lebih tinggi yang dilahirkan di dalam Rupa-Loka karena hasil meditasi, dan tak ada suatu konsepsi tentang suatu Brahma “tunggal”** “. Jalan menuju ke dunia itu, seperti yang dijelaskan di dalam Sutta ini, adalah murni Buddhis dan terdiri dari beberapa langkah sebagai berikut :

- Ø Keyakinan (SADDHA) yang dihasilkan dari kesucian Sila.
- Ø Siswa menjaga pintu-pintu indriyanya
- Ø Ia sadar dan memiliki pengertian-terang (vipassananana)
- Ø Kepuasan (Santthuti) dan kesederhanaan hidup
- Ø Bebas dari lima rintangan-rintangan batin (Panca-Nivarana)
- Ø Kegembiraan dan kedamaian yang timbul sebagai akibat dari kesucian batin
- Ø Konsentrasi Pikiran (Samadhi)

Ø Praktek Brahma-Vihara yang melingkupi seluruh dunia dengan rasa persahabatan, kasih sayang, simpati dan keseimbangan.

Rumusan dari praktek Brahma Vihara ini adalah berlangsung sebagai berikut ini :

“ Ia berdiam diri, menggenangi satu penjuru dunia dengan pikiran persahabatan, demikian pula penjuru-penjuru kedua, ketiga, keempat, diatas, di bawah, di sekeliling, dimana-mana, ia berdiam diri memenuhi seluruh dunia dengan semua makhluk-makhluk hidup, semua seperti dirinya sendiri dengan pikiran persahabatannya, mencakup jauh, berkembang besar, tidak terukur, bebas dari kebencian, bebas dari rasa permusuhan... ”

Demikianlah pelaksanaan “Metta-Cetovimutti” dalam Rupavacara Samadhi yang merupakan jalan (Ayampi-Maggo) untuk mengadakan persatuan dengan para Brahma (Brahmana Sahavyataya).

Demikian pula dengan rumusan yang sama seperti “Metta-Cetovimutti” dilaksanakan Karuna (Kasih-Sayang / Welas-Asih), Mudita (Simpati), dan Upekkha (Keseimbangan-batin), yaitu : Siswa memenuhi seluruh dunia dengan pikiran kasih sayang, simpati dan keseimbangan. Rumusan yang sama seperti Metta-Cetovimutti itu masing-masing menjadi suatu jalan untuk mencapai Brahma-Sahavyataya (penunggalan dengan Brahma) (Cf.D.I.250,M.II.207,S.IV.321).

JALAN MENUJU ALAM “BRAHMA”

Latihan Brahma-vihara, adalah sebuah latihan sebagai “Jalan” menuju alam para Brahma. Bila masing-masing : metta (cinta-kasih), karuna (welas-asih / kasih-sayang), mudita (simpati), dan upekkha (keseimbangan batin) dikembangkan sampai pada keadaan “Cetovimutti” yang tanpa batas tersebut akan mengatasi keadaan yang terbatas (kammavacara) yang berkaitan erat dengan Kammaloka (alam-kenafsuan / alam-keindriyaan). Kemudian kita akan mencapai keadaan “Appamana” (tidak-terbatas) yang berkaitan dengan “Rupaloka” (Rupavacara).

Corak mendalam dari latihan ini dinyatakan dalam rumusan dengan istilah-istilah “Vipulena” (luas), “Mahaggatena” (berkembang besar) dan Appamanena (tidak-terbatas). Karena dengan tiga sifat-sifat ini, empat (4) Brahma-vihara menjadi tidak terbatas dan Jhana yang mereka timbulkan memuncak di alam Brahma. Dengan demikian mengatasi praktek dari aliran-aliran pertapaan lain yang terbatas. Atthakattha mengatakan :

“Seperti sejumlah besar air menggenangi sebuah teluk kecil mencapai Brahma, keadaan tinggi, mengatasi kammaloka “. (D.A.hal.406)

Di dalam Haliddavasana Sutta (S.V.115) disebutkan beberapa Bhikkhu dari Haliddasavana, sebuah kota suku bangsa Koliya, mengunjungi sebuah vihara dari “Petapa-petapa yang berpandangan lain” (Anntitthiya Paribbajaka). Petapa-petapa itu mengatakan kepada para Bhikkhu :

“ Kawan-kawan, Samana Gotama mengajarkan praktek Metta, Karuna, Mudita dan Upekkha pada siswa-siswa-Nya. Kita juga mengajarkan ajaran yang sama kepada murid-murid kita.

Apakah perbedaan berkenaan dengan ajaran-ajaran dan hukum-hukum antara kita dengan petapa Gotama ? “

Para Bhikkhu itu tadi kemudian menyampaikan pernyataan para petapa tersebut kepada Sang Buddha dan Sang Buddha menjawab demikian :

“ O, para Bhikkhu, apabila para petapa dari pandangan-pandangan lain mengatakan demikian, mereka seharusnya ditanya demikian : “ Tetapi , kawan-kawan, dengan cara apa Metta harus dikembangkan ? Membawa kearah manakah ? Apakah hasil-hasil akhirnya ? Demikian pula halnya dengan Karuna, Mudita, dan Upekkha.

Setelah ditanya demikian, para petapa dari pandangan-pandangan lain itu tidak akan dapat menerangkan lebih jauh, dan mereka akan merasa kebingungan. Mengapa demikian ? Karena hal itu di luar jangkauan mereka.”

Sang Buddha sendiri menerangkan pertanyaan-pertanyaan ini kepada para Bhikkhu, dan berkata :

“ Disini para Bhikkhu mengembangkan unsure penerangan (Bhojjanga), yaitu kesadaran (Sati) yang disertai dengan Metta (Cinta-kasih), yang berdasarkan pada kesunyian, pada kebebasan dari nafsu-nafsu, pada pepadaman, yang cenderung pada kebebasan dan Nibbana. Apabila ia memupuk keinginan : “Semoga saya hidup dengan keseimbangan, sadar dan memiliki pengertian terang”, Ia berdiam diri disana, ia mencapai kebebasan yang disebut Subhavimokkha. O..., para Bhikkhu, penggunaan Metta Cetivimutti adalah Subha (pencerapan indah sekalipun di dalam hal-hal yang menjijikkan). Disana timbullah pandangan terang bagi yang masih belum merealisasikan kebebasan yang lebih tinggi. “

Demikian Metta (cinta-kasih) diterangkan dengan Bhojjhanga-bhojjhanga lainnya dan menyusul Karuna, Mudita dan Upekkha. Perbedaan mereka adalah ;

1. Karuna mempunyai hasil akhir dalam “Ruang-tanpa-batas”,
2. Mudita berhasil akhir dalam “Kesadaran-Tanpa-Batas”, dan,
3. Upekkha berhasil akhir dalam “Kekosongan”.

Di dalam system Buddhis, Brahma-vihara menghantar kepada Nibbana sebagai tujuan terakhir yang tertinggi, tetapi apabila mereka tidak dikembangkan sampai pada keadaan itu, maka hasil yang langsung adalah pencapaian kealam Brahma. Maka berkenaan dengan Metta, kita temukan kalimat :

“ Apabila ia tidak dapat mencapai keadaan yang lebih tinggi (tingkat Arahat), ia dilahirkan kembali di dalam Alam Brahma. “ (A.V.342).

Orang yang mengembangkan Brahma-vihara sampai kepada Jhana hidup di dunia ini seperti kehidupan para Brahma. Karena itu, Buddhaghosa Thera menerangkan mereka sebagai :

“ Brahma ete vihata, settha ete vihara”,

Artinya :

“Brahma atau mulia adalah cara-cara penghidupan ini. “

Empat (4) sifat-sifat Brahma-vihara timbul di dalam suatu lapangan kesadaran tidak terbatas meliputi seluruh dunia yang luas, karena itu, mereka disebut “tidak-terbatas”.

Mereka juga disebut “tidak-terbatas” di dalam arti lingkungannya, termasuk segala macam makhluk-makhluk dan kondisi-kondisi makhluk. Oleh karena itu tidak mengenal batas. Sekalipun apabila meditasi hanya ditujukan pada suatu makhluk tunggal, siswa harus mengembangkan mereka tanpa membatasi kuantitas atau kualitas. Jadi, tanpa meletakkan batas, ia harus memelihara pikiran-pikiran baik, kebajikan-kebajikan dan lain-lain dengan sepenuh hati dan memancarkan mereka selebar mungkin. Mengambil ketidakterbatasan ini sebagai prinsip keadaan-keadaan batin ini, Abhidhamma menyebut mereka sebagai : “APPAMANNA” (Tidak-berbatas).

I. METTA (Sanskrit : Maitri)

Menurut definisinya, Metta secara harafiah berarti “Rasa-Persahabatan” dan menunjukkan keadaan seorang sahabat (Mittassa bhavo metta). Itu berarti cinta kasih seperti persaudaraan, cinta kasih yang tidak terbatas, atau perasaan-perasaan bersahabat, bebas dari nafsu-nafsu kemelekatan.

Metta mempunyai corak kemurahan hati, atau mendorong kemauan baik. Berfungsi terutama untuk kebaikan-kebaikan orang lain, dan perwujudannya adalah hati yang penuh cinta kasih dan menyingkirkan kebencian. Sebab terdekatnya adalah memandang orang lain sama dengan dirinya sendiri. Melenyapkan itikad jahat adalah penggunaannya. Mementingkan diri sendiri atau cinta dengan rasa ke-aku-an , atau cinta kasih disertai hawa nafsu adalah penyimpangannya.

Apabila metta diterjemahkan dengan “Cinta”, itu harus dipahami dalam arti “Rasa-persahabatan”, karena cinta dalam arti yang umum adalah sama dengan istilah dalam bahasa Pali, “Raga”, juga bisa disamakan dengan kata “Lobha”, yang berarti nafsu atau nafsu kemelekatan yang jelas berlawanan dengan “Metta”.

Kata lain yang dipakai di dalam kitab-kitab suci untuk mengungkapkan keadaan batin yang luhur, “Metta” ini ; adalah “Avyapada” atau, “Avyapada Sankhappa”, tanpa kebencian, pikiran persahabatan atau pikiran benar, atau pikiran (Sankhappa) yang bebas dari kemauan jahat. Pikiran ini berhubungan dengan yang pertama dari tiga aspek Samma-sankhappa, unsure kedua dari Ariya-Atthangika-Magga (Jalan Mulia Beruas Delapan). Dalam hubungan inilah, Metta membawa pada seluruh pengakhiran dari “Dosa” (Kebencian), atau keadaan batin yang cenderung pada permusuhan.

Metta adalah ungkapan positif dari “A-dosa”, atau tanpa kebencian, dan merupakan lawan dari kemarahan, atau permusuhan yang dengan cara lain tidak dapat diusir. Maka Dhammapada (syair kelima) mengatakan :

“ Kebencian tidak akan berakhir bila dibalas dengan kebencian. Kebencian akan berakhir bila dibalas dengan cinta kasih. “

Karena itu, Metta adalah sesuatu yang mutlak untuk membersihkan batin dari kebencian dan merupakan salah satu dari sepuluh (10) Paramitha yang merupakan dasar cita-cita Bodhisatta untuk mencapai pencerahan-semburna (Bodhi).

KARUNA

“Karuna”, artinya adalah “welas-asih”, yaitu perasaan-hati (Anukampa) yang cenderung untuk menghilangkan penderitaan makhluk-makhluk lain.

Karuna adalah kebajikan yang diperluas kepada makhluk-makhluk lain, mengharap agar mereka bertambah bahagia dengan melindungi mereka dari gangguan-gangguan. Coraknya adalah meringankan penderitaan dan kesengsaraan makhluk-makhluk lain, atau menahan kesakitan sendiri demi kebahagiaan mereka. Belas kasihan melihat penderitaan makhluk-makhluk lain adalah intisarinnya. Perwujudannya adalah pikiran damai dan tidak mencelakakan. Menahan diri untuk tidak menyakiti adalah ekspresinya. Melihat tidak berdayanya mereka yang menderita adalah sebab terdekatnya. Menghilangkan kekejaman adalah penggunaannya, kegagalan adalah kekacauan atau menimbulkan rasa sedih.

Karuna berhubungan dengan “Avihimsa-sankhappa”, pikiran yang tanpa-kekerasan (tidak-menyakiti), yang merupakan aspek dari pikiran benar (Samma-sankhappa), salah satu unsure dari Ariya-Atthangika-Magga (Jalan

Ariya Beruas Delapan), dan juga merupakan salah satu dari sifat-sifat dan pencapaian-pencapaian Agung (Maha Karunasamapatti) dari Sang Buddha.

MUDITA

Mudita diterjemahkan dengan “Simpatik”, “Kegembiraan yang simpatik”, atau “Kegembiraan”.

Mudita mencakup kegembiraan atas kebahagiaan atau kesejahteraan orang-orang lain. Bebas dari iri hati adalah intisarinya. Perwujudannya adalah penghancuran rasa tidak senang, melihat kondisi kesejahteraan makhluk-makhluk lain adalah sebab dekatnya. Penggunaannya adalah penyalpan iri hati. Keserakahannya adalah lawannya.

UPEKKHA

“Upekkha”, diterjemahkan dalam bahasa Indonesia sebagai ‘keseimbangan-batin’, atau “Tenang”, berarti suatu keadaan batin yang diseimbangkan sehingga melalui keadaan itu seseorang mampu merenungkan segala sesuatu tanpa memihak dengan menempatkan diri di tengah-tengah, dan mempertahankan pikiran agar tidak terganggu oleh rasa senang atau benci, tidak terpengaruh oleh kegembiraan maupun kesedihan.

Upekkha mempunyai corak tidak memihak, berat sebelah, dan intisarinya atau fungsinya memandang semua makhluk adalah sama. Lenyapnya rasa benci maupun kemelekatan adalah perwujudannya. Sebab terdekatnya adalah pencerapan tentang warisan Kamma. Karena semua makhluk terikat pada hukum kamma dan dengan pengaruhnya mereka menjadi bahagia atau tidak bahagia. Pelenyapannya, baik rasa tidak senang maupun rasa memihak adalah penggunaannya. Lawannya atau tidak timbulnya Upekkha adalah rasa kebengisan dan rasa acuh tak acuh yang bodoh.

Bentuk sesungguhnya dari Brahma Vihara, Upekkha muncul dalam bentuk Jhana keempat dan kelima yang dapat dicapai setelah mengatasi jhana ketiga yang berhubungan dengan Metta, Karuna, dan Mudita.

Mereka yang mempraktekkan salah satu dari empat (4) Brahma-Vihara ini akan mengalami kebahagiaan yang timbul dari pandangan terang dan pasti akan mencapai suatu kehidupan yang berbahagia. Tujuan dari empat meditasi ini adalah untuk menghancurkan itikad jahat, kekejaman, iri hati, dan kenafsuan secara berturut-turut. Dalam Anguttara Nikaya III, halaman 291, dikatakan :

“ Kawan-kawan, Metta cetovimutti adalah kebebasan dari kekejaman... Mudita adalah kebebasan dari iri hati dan tidak senang atas kelebihan orang lain..., Upekkha Cetovimutti adalah kebebasan dari hawa nafsu. “

Dari uraian diatas terlihat bahwa empat Brahma-vihara dihubungkan dengan istilah “Cetovimutti”, “Kebebasan-batin”. Cetovimutti digunakan pada Samadhi yang telah mencapai Jhana, di dalam arti “Kebebasan-batin” dari kekacauan-kekacauan pikiran. Jadi apabila digabungkan dengan istilah cetovimutti, seperti Metta-cetovimutti, Karuna-cetovimutti, dan lain-lain, mereka menunjukkan pada Appana-samadhi atau Jhana yang dapat dicapai dengan mereka. Apabila tidak berhubungan dengan cetovimutti, mereka semata-mata berarti keadaan batin yang mencapai Upacara-samadhi yang diperoleh dengan mereka (Sumangala Vilasini, hal.406). Dalam keadaan Upacara atau Appana ini mereka menjadi jalan untuk kebebasan dari kemauan jahat, kekejaman, dan lain-lain, seperti Nissarana, “Kebebasan-Mutlak”.

Dalam tingkat latihan permulaan, seorang siswa harus merenungkan kedua kondisi yang berlawanan tersebut dan kondisi-kondisi yang sesuai dengan empat (4) Brahma Vihara. Masing-masing dari mereka mempunyai dua musuh, satu musuh dekat dan yang satu musuh jauh.

Musuh langsung (dekat) dari Metta adalah ‘cinta kasih yang diwarnai oleh kenafsuan’ yang memandang objek dengan membeda-bedakan dan berusaha untuk memuaskan nafsu yang egoistic. Hal ini sama seperti seorang musuh yang bersembunyi di dekat sarasannya yang dengan cepat menemukan jalan mendekatinya. Oleh karena itu, Metta harus dijaga dengan baik dari cinta yang berhubungan dengan nafsu-kemelekatan, nafsu keindriyaan. Musuh tidak langsung (jauh) dari Metta adalah kemauan jahat (vyapada) yang sifatnya bagaikan seorang musuh yang mengintai dari kejauhan. Karena itu, sewaktu Metta sedang kita kembangkan; ia harus secara terus menerus melindungi dari serbuan kemauan jahat.

Demikian juga dengan Karuna, musuh dekatnya adalah kesedihan yang berhubungan dengan nafsu keduniawian (Gehasita), karena merenungkan kesukaran semua makhluk dalam usaha mereka melawan kamma buruk.

Kekejaman, yang wajar sebagai keadaan yang berlawanan adalah musuh jauh Karuna. Karena itu, Karuna harus dikembangkan dengan pencegahan yang tepat terhadap serbuan kekejaman (Vihimsa).

Kegembiraan yang bersifat keduniawian adalah musuh terdekat dari Mudita, karena melihat individu-individu yang keadaannya terbatas masih menikmati kesejahteraan keduniawian. Sebagai keadaan yang berlawanan dari Mudita, rasa tidak senang atau iri hati adalah musuh jauhnya. Oleh sebab itu, dalam mengembangkan Mudita (rasa simpati) harus menjaganya dari serbuan rasa tidak senang.

Upekkha, umumnya dipahami sebagai “Brahma Vihara Upekkha” dan “Gehasita Upekkha”. Seseorang yang tidak terlatih, hidup duniawi yang sewaktu melihat sebuah objek menjadi terilusi (tertipu) karena ia belum dapat mengatasi keterbatasannya dan tidak dapat melihat bahaya dari hal-hal yang berkondisi. Bagi orang biasa ini timbullah perasaan acuh tak acuh demikian terhadap wujud yang ia belum mampu mengatasi kemelekatan pada

bentuk yang diketahuinya melalui penginderaan. Sikap batin ini disebut “Gehasita Upekkha”, Upekkha yang tidak dilandasi oleh Panna, pengetahuan dan kemampuan yang tidak dapat membedakan, khayalan atau kenyataan (Cf.M.I.364). Keadaan yang demikian ini, yang tidak dapat membedakan antara baik dan buruk adalah musuh dari Upekkha. Lawan dari Upekkha, baik nafsu maupun kebencian adalah musuh-musuh jauhnya. Oleh sebab itu, pengembangan Upekkha harus dilakukan dengan penjagaan yang tepat terhadap mereka.

Praktek Brahma-vihara dapat dibagi menjadi tiga tingkat : “Kemauan untuk berbuat” (Kattukamyata Chanda) adalah permulaan, pembersihan batin dari rintangan-rintangan adalah pertengahan, dan Appana Samadhi, pencapaian Jhana adalah yang terakhir.

Tidak seperti bentuk-bentuk meditasi lain, empat rangkaian ini pada masing-masing unsure dilakukan perluasan terus-menerus, perasaan-perasaan yang bersangkutan dari perseorangan kemasyarakatan, atau dari satu makhluk ke banyak makhluk dan kemudian ke seluruh penjuru dunia, lalu ke penjuru alam-alam lain, ke semua kehidupan. Diawali dari objek-objek luar, lalu memperluas pengaruh metta kita sampai kita menjadi satu dengan seluruh alam semesta dan mengatasi semua batas antar individu.

Sesungguhnya perluasan ini terjadi pada keadaan Upacara-Samadhi, atau juga pada saat pencapaian Appana-Samadhi (Jhana).

Sesuai dengan hubungan kausal, Upekkha Brahma Vihara tidak akan muncul sampai Jhana ketiga telah diperoleh dengan Metta, Karuna dan Mudita. Karena Upekkha adalah akar Jhana keempat yang timbul dari Jhana ketiga, dan sebagai suatu Brahma-vihara adalah hasil langsung yang dicapai dari tiga Jhana-Jhana lainnya.

Upekkha, muncul sebagai suatu factor Samadhi di dalam Jhana keempat menurut system empat Jhana dan di dalam kelima Jhana menurut system lima Jhana, karena itu, tanpa Jhana ketiga yang dicapai dengan Metta, Karuna dan Mudita, pencapaian Jhana keempat tidak mungkin. Karena itulah , siswa yang baru saja mulai latihan Brahma Vihara janganlah mengambil Upekkha sebagai Kammatthana mereka, karena Upekkha hanya dimaksudkan bagi mereka yang telah mencapai Jhana ketiga.

Berbagai objek meditasi dipilih sesuai dengan watak (carita) sang siswa. Dari keempat ini, Metta adalah jalan kesucian bagi ia yang watak utamanya adalah kebencian (dosa), kemauan jahat (vyapada). Karuna, sesuai bagi seseorang yang penuh dengan pikiran-pikiran merugikan orang lain / makhluk lain, penuh kekejaman (vihimsa). Mudita, sesuai bagi mereka yang memiliki perasaan-perasaan tidak senang dan iri hati, dan Upekkha adalah bagi mereka yang berwatak kenafsuan. Untuk alasan ini, cara penyusunan empat Brahma-vihara dikatakan sangat tepat. Dan juga, mereka adalah cara yang sesuai untuk keadaan-keadaan yang berlawanan dengan mereka. Juga, empat rangkaian ini bertujuan untuk merangsang sifat-sifat positif keagamaan siswa, seperti diperlihatkan dalam kemauan baik, kasih saying, kebajikan, kegembiraan, dan keseimbangan dalam mengorbankan diri demi kebahagiaan makhluk lain.

Kita dapat membayangkan seorang ibu dalam tugas-tugasnya terhadap empat orang anak, yang adalah satu seorang bayi, satunya lagi sakit-sakitan, satu seorang remaja yang masih nakal, dan keempat adalah seseorang yang telah dapat mengatur urusan-urusannya sendiri. Ibu tersebut menginginkan pertumbuhan anaknya yang paling muda, aktif untuk menyembuhkan putranya yang sakit, bergembira atas kesejahteraan pemuda, menginginkan kemajuannya, dan tidak merasa khawatir tentang anaknya yang telah dapat mengatur urusan-urusannya sendiri. Maka demikian pula siswa yang mengembangkan keadaan-keadaan yang tidak terbatas. Pertama-tama ia harus mempraktekkan Metta, memancarkan semua makhluk dengan kemauan baik, Karuna bagi mereka yang menderita, Mudita bagi mereka yang berbahagia dan kemudian apabila ia telah mencapai tahap yang lebih maju lagi, ia harus menuju Upekkha : Keseimbangan batin.

METODE PRAKTEK BRAHMA VIHARA

METTA (Sanskerta : Maitri)

I. Metode Menurut Kitab Suci

Samadhi pada dasarnya adalah “Jalan” untuk mencapai “Pencerahan-Sejati”, dijalani untuk mencapai kesempurnaan diri. Pelaksanaan empat (4) Brahma-Vihara adalah cetusan dari sifat-sifat positif itu dan keluhuran, kesucian yang sempurna dan kelembutan hati yang secara berangsur-angsur terwujud di dalam diri siswa keagamaan setelah ia melanjutkan latihan.

Dari sifat-sifat Metta ini, kebajikan yang tidak terikat atau rasa persahabatan dalam dirinya sendiri menekankan sifat positif dari pengorbanan diri dan bantuan bersahabat dari siswa yang tidak terbatas pada satu bagian atau bentuk kehidupan, tetapi diperluas keseluruh alam semesta yang meliputi semua makhluk, dari yang tertinggi sampai yang terendah, dan dari yang terbesar sampai pada bentuk kehidupan yang terkecil.

Metta, sebagaimana telah dicontohkan oleh Sang Buddha dan pengikut-pengikutnya serta diterangkan di dalam Kitab-kitab suci, bukanlah suatu pernyataan perasaan yang tidak terlihat, tetapi mempertahankan, kebiasaan sikap batin memberi bantuan, kemauan baik dan persahabatan yang menjelma dalam perbuatan-perbuatan, kata-kata, dan pikiran. Dalam ajaran Sang Buddha, keadaan-luhur ini (metta) menduduki posisi yang sangat penting.

Latihan Metta, dalam pengertian psikologis, adalah sikap moral yang cenderung pada perkembangan pikiran-pikiran berkemauan baik. Seorang siswa yang melatih metta, harus melatih metta bersama dengan bentuk-bentuk meditasi lainnya, karena diperlukan mutlak bagi seseorang yang berusaha untuk membersihkan batinnya dari kemarahan dan rasa permusuhan. Lebih dari itu, ia akan mengetahui bahwa hal itu adalah suatu bantuan yang penting dalam meditasi, membawa kesuksesan langsung dan memberikan cara perlindungan dari rintangan-rintangan luar yang mungkin harus dihadapinya.

Dalam Maha Rahulovada Sutta (M.I.424) Sang Buddha menasehati putranya, Rahula Thera, untuk mempraktekkan Metta, dengan dasar, apabila metta itu dikembangkan, segala bentuk kemarahan akan lenyap. Dalam Meghiya Sutta (A.IV.354), Metta itu dianjurkan kepada Meghiya Thera yang pada mulanya gagal untuk mencapai kesuksesan meditasi, karena terus menerus timbulnya pikiran-pikiran jahat. Setelah mengusir pikiran-pikiran jahat-Nya dengan bantuan dari Metta yang dikembangkan-Nya, ia mencapai kesucian tingkat Arahat.

Beberapa metode-metode mempraktekkan Metta, sebagai suatu bentuk meditasi yang terpisah, telah diterangkan dalam Tipitaka Pali dalam bermacam-macam hubungan. Di dalam menerangkan pokok meditasi ini kita harus lebih banyak memberikan pertimbangan, khususnya tentang empat (4) metode-metode yang terdapat di dalam Sutta Pitaka.

Dari empat (4) ini, rumusan mengenai empat (4) rangkaian latihan Brahma Vihara yang sering sekali muncul dalam Nikaya-Nikaya yang dapat diketemukan dalam Tevijja Sutta berhubungan secara mendasar dengan metode “ Disapharana “. Metode ini terdiri dari memancari seluruh dunia dengan Metta, diperluas kesemua jurusan, dan berhubungan dengan tingkat-tingkat Jhana. Kita kutipkan rumusan ini bersama-sama dengan versi Pali-nya untuk menunjukkan coraknya yang mendalam :

“ So mettasashagatena cetasa, ekam disam pharitva viharati. Tatha dutiyam, tatha tatiyam, tatha catuttham, itu uddham adho, tiriyaam, sabbadhi, sabbattataya, sabbavantam lokam mettasahagatena cetasa, vipulena, mahagatena, appamanena, averena, abyapajjena pharitva viharati”.

Artinya :

“ Ia berdiam mencari satu penjuru dengan batinnya yang mengandung rasa persahabatan. Demikian pula, kedua, ketiga, keempat, demikian di atas, di bawah, di sekeliling, dimana-mana, semua seperti dirinya sendiri, seluruh dunia yang luas, ia memancari dunia dengan batin yang mengandung rasa persahabatan, berlimpah-limpah, berkembang besar, tidak terukur, bebas dari rasa permusuhan, bebas dari kemauan jahat. “

Rumusan ini diajukan oleh Buddhaghosa Thera dalam Visuddhimagga yang dibedakannya sebagai “Vikibbana”. Istilah ini juga muncul yang berhubungan dengan Iddhividha (kesaktian) sebagai “Vikubbana-iddho”, yang berarti : **“ melatih bermacam-macam bentuk kekuatan batin.”** Buddhaghosa Thera menggunakannya secara harfiah berarti : “Mempraktekkan (pemancaran) dalam banyak cara atau bentuk. “ Rumusan ini menunjukkan penempatan suatu keadaan pikiran baik yang tidak terbatas, yang berkembang pada tingkat Jhana. Karena itu rumusan ini menunjukkan sikap kebiasaan batin dari mereka yang telah mencapai Jhana dengan praktek Metta. Rumusan ini untuk Karuna, Mudita, dan Upekkha dapat diperoleh dengan diulang dan diganti, satu demi satu, dengan Karuna, Mudita dan Upekkha.

Sebagai pernyataan cara kehidupan khusus yang harus dijalankan oleh siswa keagamaan, rumusan ini dengan tegas menekankan sikap batinnya dalam hubungannya dengan dunia luar, terutama dalam keadaan Jhana. Lebih lanjut menggambarkan pandangan dari seorang yang tidak menyiksa dirinya sendiri atau pun melukai makhluk lain, tetapi **“Hidup puas, tenang, dan bebas, menikmati kebahagiaan ketenangan, dia adalah Brahma (Brahma Bhutena Attana)”.** (M.I.349,II.159).

Konteks khusus dari rumusan itu sesuai dengan Upali Sutta (M.I.378) yang menyatakan bahwa mereka yang telah mencapai Jhana dan kekuatan-kekuatan batin, tetapi masih belum mengembangkan Metta dapat menghancurkan makhluk-makhluk lain hanya dengan pikiran, hanya semata-mata karena godaan amarah. Dikatakan bahwa di zaman dahulu hutan-hutan yang bernama Dandaka, Kalinga, Mejjha dan Matanga, menjadi hutan-hutan karena kemarahan dari beberapa orang petapa-petapa kuno (Pabbaka isayo). Tetapi siswa Sang Buddha, seperti rumusan mengatakan, berdiam memancari seluruh alam semesta dengan Metta yang tidak terbatas, bebas dari kemarahan dan permusuhan. Terdapat sebuah Sutta (Kotbah) Sang Buddha yang sangat terkenal, yang berhubungan dengan latihan Metta (cinta-kasih) ini, yaitu “KARANIYA METTA SUTTA”. Karaniya Metta Sutta menerangkan cara bagaimana metta seharusnya dipraktekkan, baik sebagai perlindungan untuk diri sendiri maupun sebagai kammattana (pokok-landasan-pemusatan-perhatian). Dalam Sutta ini ditekankan sebagai suatu tugas pokok seorang siswa yang mengikuti system latihan keagamaan yang mencari kebahagiaan dan kedamaian.

Sutta ini adalah salah satu dari khotbah-khotbah yang amat penting yang dipilih untuk dibacakan pada suatu acara Puja-Bhakti dan pembacaan Paritta yang biasanya diadakan pada waktu-waktu Mangala atau pada saat-saat terserang oleh penyakit epidemic atau pada saat seorang menderita sakit. Sutta ini sangat penting bagi seorang Yogi-

Buddhis, dan sudah berfungsi menjadi mantra, diberikan dalam bahasa Pali dengan terjemahan bahasa Indonesia. Berikut adalah isi dari Karaniya metta sutta tersebut :

**“ INILAH YANG PATUT DIKERJAKAN
OLEH IA YANG TANGKAS DALAM HAL YANG BERGUNA
YANG MENGANTAR KE JALAN KEDAMAIAN
SEBAGAI ORANG YANG CAKAP, JUJUR (Perbuatan lurus melalui ucapan ataupun jasmani),
TULUS (Perbuatan lurus melalui pikiran (tidak munafik))
MUDAH DINASEHATI, LEMAH-LEMBUT, TIDAK SOMBONG
MERASA PUAS ATAS YANG DIMILIKI, MUDAH DIRAWAT,
TIDAK REPOT, BERSAHAJA HIDUPNYA,
BERINDRIA TENANG, PENUH PERTIMBANGAN,
SOPAN, TAK MELEKAT PADA KELUARGA-KELUARGA
TIDAK BERBUAT KESALAHAN WALAUPUN KECIL
YANG DAPAT DICELA OLEH PARA BIJAKSANA,
SENANTIASA BERSIAGA DENGAN UJARAN CINTA KASIH :
“ SEMOGA SEMUA MAKHLUK BERBAHAGIA DAN TENTERAM
SEMOGA SEMUA MAKHLUK HIDUP BAHAGIA “
MAKHLUK HIDUP APAPUN YANG ADA
YANG GOYAH (yang gampang tergoyah oleh keinginan dan ketakutan),
DAN YANG KOKOH (yang terkendali keinginan dan ketakutannya)
TANPA KECUALI,
YANG PANJANG ATAU YANG BESAR,
YANG SEDANG, PENDEK, KECIL, KURUS, ATAUPUN YANG GEMUK,
YANG TAMPAK ATAU PUN YANG TAK TAMPAK,
YANG BERADA JAUH ATAU PUN DEKAT,
YANG TELAH MENJADI ATAU PUN YANG BELUM MENJADI,
SEMOGA MEREKA SEMUA HIDUP BAHAGIA,
TAK SEPATUTNYA YANG SATU MENIPU YANG LAINNYA,
TIDAK MENGHINA SIAPA PUN DIMANA JUGA,
DAN, TAK SELAYAKNYA KARENA MARAH DAN BENCI
MENGHARAP YANG LAIN CELAKA.
SEBAGAIMANA SEORANG IBU MEMPERTARUHKAN JIWANYA
MELINDUNGI PUTRA TUNGGALNYA,
DEMIKIANLAH TERHADAP SEMUA MAKHLUK
KEMBANGKAN PIKIRAN CINTA KASIH TANPA BATAS.
CINTA KASIH TERHADAP MAKHLUK DI SEGENAP ALAM
KEMBANGKANLAH TANPA BATAS DALAM BATIN
BAIK KE ARAH ATAS (alam ‘arupa’), BAWAH (‘alam-nafsu’),
DAN DIANTARANYA (‘alam-rupa’)
TIDAK SEMPIT, TANPA KEDENGKIAN, TANPA PERMUSUHAN
SELAGI BERDIRI, BERJALAN ATAU DUDUK,
ATAUPUN BERBARING, SEMASIH TIDAK TERLELAP,
SEPATUTNYA IA MEMUSATKAN PERHATIAN INI
YANG DISEBUT SEBAGAI : ‘BERDIAM DALAM BRAHMA’.
IA YANG MENGEMBANGKAN METTA (cinta-kasih),
TAK BERPANDANGAN SALAH (menganggap nama (jiwa) dan rupa (tubuh) sebagai ‘aku’, dan menganggap
ada ‘aku’ yang-abadi),
TEGUH DALAM SILA DAN BERPENGETAHUAN SEMPURNA,
DAN MELENYAPKAN KESENANGAN NAFSU INDRIA
(pencapaian sakadagami),
TAK AKAN LAHIR DALAM RAHIM LAGI (Pencapaian anagami). “**

Dalam kitab Yogavacara (hal.3) disebutkan bahwa Metta Sutta harus dibacakan dalam bahasa Pali sebagai bagian mantra yang harus mendahului semua latihan-latihan di dalam meditasi. Ayat-ayat dari Sutta ini dianggap telah disusun demikian sehingga kata-katanya sendiri mempunyai suatu kekuatan bunyi yang tenang, dan selalu dibacakan dengan suatu nada tertentu.

Namun, tujuan utama dari Sutta tentang cinta-kasih ini adalah untuk menerangkan praktek metta dan untuk menggariskan suatu system latihan perenungan tertentu. Lebih dari itu, adalah suatu perluasan yang lebih khusus tentang metode pemancaran metta dan sesuai dengan yang disebutkan dalam Tevijja Sutta.

Dalam Karaniya Metta Sutta, cinta kasih digambarkan dengan kasih-sayang ke-ibu-an dan secara khusus dinamakan "Brahma-Vihara". Praktek meditasi ini sendiri dapat membawa pada kebebasan dari kelahiran kembali, seperti yang ditekankan dalam kata-kata, "Dengan demikian ia tidak pernah akan dilahirkan dalam rahim lagi."

Penempatan khusus lainnya dari Metta terdapat dalam Khandha Paritta (Anguttara Nikaya.II.72), yang digunakan sebagai suatu perlindungan melawan gangguan ular-ular. Sutta ini menyatakan bahwa seorang Bhikkhu tertentu dari Savatthi meninggal karena gigitan ular. Sejumlah Bhikkhu memberitahukan kepada Sang Buddha. Beliau berkata :

" Bhikkhu yang tidak mempraktekkan Metta terhadap empat keluarga Ular. Ada empat keluarga (Kula) Ular-ular, yaitu, Viruppakha, Erapattha, Cabyaputta, dan Kanthagotamaka. Apabila ia telah mempraktekkan Metta terhadap empat (4) macam keluarga ular ini, ia tidak akan meninggal digigit ular. Kami menasehatkanmu, O...para Bhikkhu, untuk memencari mereka dengan pikiran-pikiran persahabatan (Mettena cittena pharitum) demi penjaga serta perlindungan dirimu sendiri. "

Metode pemancaran sesungguhnya diberikan dalam syair-syair dan harus secara berangsur-angsur diperluas, mulai dari empat keluarga Ular, demikian caranya :

" Semoga saya bersahabat dengan Virupakkha-virupakkha, semoga saya bersahabat dengan Chabyaputta-chabyaputta, dengan erapatha-erapatha semoga saya mempunyai persahabatan dengan Kanthagotamaka-kanthagotamaka semoga saya mempunyai persahabatan. "

Pemancaran kemudian secara berangsur-angsur diperluas, maku di dalam tingkat-tingkat tertentu, dan meliputi bermacam-macam makhluk yang berbeda, tanpa kaki, mereka yang berkaki dua, berkaki empat dan berkaki banyak. Setelah itu sang siswa mengharapkan sebagai berikut : "Biarlah mereka yang tak berkaki tidak melukaiku, ataupun mereka yang berkaki dua, biarlah mereka yang berkaki empat tidak melukaiku, ataupun mereka yang berkaki banyak. "

Kemudian dilanjutkan dengan pemancaran yang dikembangkan tidak terbatas terhadap :

" Sabbe satta sabbe pana

Sabbe bhuta ca kevala

Sabbe bhadrani passantu

Ma kinci papamagama"

" Semoga semua makhluk, semua makhluk yang hidup, semua yang dilahirkan, dan setiap orang, semoga semuanya dapat melihat kebahagiaan, dan semoga tidak tertimpa kemalangan. "

Bait ini terdiri dari beberapa kata-kata sebenarnya (yaitu, " Sabbe satta, sabbe pana, sabbe bhuta...") yang muncul dalam rumusan-rumusan untuk meditasi, seperti diberikan di dalam hasil-hasil karya yang belakangan. Kemudian menyusul pemanjatan :

" Tida terbatas kesucian Sang Buddha, Dhamma, dan Sangha, terbatas makhluk-makhluk merayap seperti Ular, Kalajengking, Lipan, Laba-laba, Bengkarung, Tikus, dan Tikus kecil. Saya telah melakukan penjagaanku, perlindunganku. Biarlah semua makhluk berlalu dengan damai. Hormat pada Bhagava, hormat pada tujuh Sammasambuddha. "

Sutta ini suatu tradisi yang amat lama dan telah berakar dengan kuat. Dalam Khanda-Vatta Jataka (Jat.145, Vol.11)

Bodhisatta menasehati para pengikutnya untuk memanjatkan Paritta ini (yang diberikan dalam bentuk sama)

sebagai suatu perlindungan terhadap ular-ular, karena mereka tinggal di suatu tempat di lembah Himalaya yang banyak sekali terdapat makhluk-makhluk beracun hidup.

Dengan menjalankan nasehat ini, para petapa mencapai usia panjang tidak terganggu, selama masa itu Bodhisatta sendiri, yang dengan mempraktekkan Brahma Vihara dilahirkan kembali di dalam dunia Brahma. Dalam menceritakan pengalaman lampaynya ini Sang Buddha menasehatkan para Bhikkhu untuk menjalankan Paritta yang sama.

Latihan meditasi ini diberikan di dalam Khuddhakavatta-khandhaka dari Cullavagga (Vinaya.109), sebagai suatu peraturan kedisiplinan dan tugas, dan kemudian nama khusus "Khandhaka Paritta" diambil dari hubungan ini.

Dari dua paritta-paritta ini, metode yang dikemukakan dalam Metta Sutta sesuai dengan praktek seperti yang dilaksanakan dalam tingkat Jhana, seperti juga rumusan terdapat dalam Tevijja Sutta, sedangkan yang lain nampaknya merupakan bentuk pemancaran yang lebih sederhana. Akan tetapi, keduanya meliputi bentuk-bentuk pemancaran "Anodhiso", (Tidak-Terbatas), dan "Odhiso" (terbatas), yang diterangkan di dalam Patisambhidamagga, seperti yang akan dilihat dibawah. Kedua metode, tidak terbatas dan terbatas, digabungkan dengan "Disapharana", pemancaran ke seluruh jurusan, diberikan di dalam rumusan empat rangkaian latihan.

Mereka mungkin berbeda di dalam kata-katanya, tetapi intinya tetap sama.

Suatu pemancaran metta yang dikembangkan lebih luas yang sesuai dengan rumusan-rumusan ini, disebutkan dalam Metta katha patisambhidamagga (Vol.11.hal.129-139), dimana kita mendapatkan suatu keterangan yang terinci mengenai beberapa metode, disusun dalam urutan menurut bilangan, secara terpisah mereka digabungkan dengan unsure-unsur Bodhipakhiyadhamma. Pertama dikutipkan Mettanisamsa, suatu khotbah yang terdapat dalam Anguttara Nikaya (Vol.V.342) dan memberikan 11 keuntungan dari Metta Bhavana yang akan ditelaah kemudian. Kemudian diuraikan metode-metode pemancaran Metta. Ada tiga metode , yaitu :

1. Anodhisso-pharana : pemancaran tanpa suatu batas
2. Odhisso-pharana : pemancaran dengan suatu batas,
3. Disa-pharana : pemancaran ke segala penjuru

Metode Anodiso dibagi lagi menjadi lima, tiap bagian membentuk suatu rumusan meditasi yang terpisah ; yaitu :

- a). Sabbe satta – semua makhluk
- b). Sabbe pana-semua makhluk hidup
- c). Sabbe bhuta-semua makhluk yang dilahirkan,
- d). Sabbe puggala-semua orang atau individu-individu,
- e). Sabbe Attabhava-pariyapanna – semua yang telah menjadi individu.

Masing-masing dari lima ini dirangkaikan kata kerja penghubung dari aspirasi, yaitu :

- a. Averaḥontu : semoga (mereka) bebas dari permusuhan
- b. Abyapajja hontu : semoga (mereka) bebas dari kemauan jahat.
- c. Anigha hontu : semoga mereka terlepas dari penderitaan,
- d. Sukhi attanam pariharantu : semoga (mereka) mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri.

Dalam hal yang telah disebutkan diatas, rumusan penuh harus diulang, sebagai demikian : “ Semoga semua makhluk bebas dari permusuhan, bebas dari kemauan jahat, terlepas dari penderitaan atau kesakitan, dan semoga mereka mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri. “

Demikian pula,

“Semoga semua makhluk hidup, semua makhluk yang dilahirkan, semua individu, dan semua yang telah hidup sebagai individu, bebas dari permusuhan, kemauan jahat, terlepas dari penderitaan dan semoga mereka mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri.”

Dengan mengikuti metodi ini siswa menyertakan semua makhluk di dalam pikiran cinta kasihnya dan menggenangi mereka dengannya, tanpa batas “ menyentuh semuanya tanpa perkecualian “, seperti dinyatakan di dalam komentar. Karenanya disebut “Anodiso pharana” ; pemancaran tanpa batas.

Ada tujuh bentuk-bentuk Odiso-Pharana, atau “Metode-terbatas” :

Sabbe itthiyo : semua perempuan,

Sabbe purisa : semua laki-laki,

Sabbe ariya : semua para mulia, atau mereka yang telah merealisasi kesempurnaan,

Sabbe anariya : semua yang bukan ariya, atau mereka yang belum merealisasi kesempurnaan,

Sabbe Deva : semua dewa,

Sabbe manussa : semua manusia

Sabbe vinipatika : mereka semua yang belum bahagia

Masing-masing ini harus dirangkaikan dengan empat (4) pengharapan-pengharapan dan diulang secara terpisah atau secara kolektif selama masa meditasi.

Dalam menggunakan metode ini siswa memancarkan Metta dengan membagi makhluk-makhluk menjadi kelompok-kelompok sesuai dengan sifat dan kondisi mereka. Karena itu meditasi ini disebut “Odiso-pharana” , atau “ pemancaran dalam suatu batas atau bagian.”

Ada sepuluh (10) cara pemancaran Metta ke penjuru-penjuru dan pertengahan penjuru yang dimulai dari timur. Mereka meliputi delapan bagian kompas : empat (4) bagian pokok, empat (4) bagian pertengahan dan diatas dan dibawah.

Rumusannya adalah :

“ Semoga semua makhluk di bagian timur bebas dari permusuhan, kemauan jahat, terlepas dari penderitaan dan semoga mereka mempertahankan kebahagiaannya sendiri. “

Dalam cara yang sama :

“ Semoga semua makhluk di Barat, Utara, Selatan, Timur Laut, Barat Daya, Tenggara, di atas dan dibawah bebas dari permusuhan , dll. “

Dalam tiga metode pemancaran Metta ini ada dua-puluh-dua (22) rumusan. Menurut Atthakatha, masing-masing menunjukkan pada Metta yang membawa Jhana.

Dari lima Anodiso-pharana :

“Semoga semua makhluk bebas dari permusuhan “adalah suatu appana”, “bebas dari kemauan jahat” adalah yang kedua, “terlepas dari penderitaan” adalah yang ketiga, dan “semoga mereka mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri” adalah yang keempat. “

Jadi, di dalam metode pemancaran tidak terbatas, terdapat 20 Jhana, yaitu empat (4) dalam tiap-tiap rumusan. Dalam cara yang sama empat (4) Jhana dalam tiap-tiap tujuh (7) rumusan, memberikan jumlah dua-puluh-delapan (28) yang termasuk dalam metode pemancaran terbatas.

Lima (5) rumusan-rumusan metode Odhisso (1-V) juga telah digabungkan dengan sepuluh (10) jurusan-jurusan, demikian : “Semoga semua makhluk dibagian Timur bebas dari rasa permusuhan” dan selanjutnya. Dengan cara ini terdapat dua ratus (200) Jhana, dua puluh (20) pada tiap-tiap jurusan.

Dalam cara yang sama tujuh (7) rumusan-rumusan (VII) digabungkan dengan sepuluh (10) jurusan-jurusan seperti, “Semoga semua wanita di bagian Timur...” dan selanjutnya, memberikan jumlah 280 Jhana, yaitu dua-puluh-delapan (28) pada tiap-tiap jurusan.

Jadi, terdapat 480 Jhana. Seluruhnya terdapat 528 Jhana (20,28,200 dan 280) yang disebutkan dalam Patisambhidamagga.

Atthakatha menyatakan bahwa Karuna, Mudita, dan Upekkha juga digunakan dengan metoda pemancaran yang sama, dan siswa yang mempraktekkan dengan salah satu cara dari Jhana-Jhana ini, menikmati sebelas (11) berkah yang dinyatakan dalam kalimat-kalimat berikut ini :

“Para bhikkhu, dari pratek Metta-cettovimutta atau kebebasan batin melalui rasa persahabatan dikembangkan, dipupuk, dijadikan suatu kendaraan (Yanikata), dijadikan suatu dasar (Vatthukata), teguh dalam usaha, dibiasakan, dipancarkan dengan sempurna, maka dapat diharapkan sebelas (11) berkah.

Apakah sebelas (11) berkah itu ?

- 1. Ia tertidur dengan bahagia**
- 2. Ia bangun dengan bahagia**
- 3. Ia tidak bermimpi hal-hal yang buruk**
- 4. Ia dicintai oleh ummat manusia**
- 5. Para Dewa melindunginya**
- 6. Api, racun, pedang tidak dapat mendekat pada dirinya,**
- 7. Batinnya mudah terkonsentrasikan,**
- 8. Wajahnya menjadi bersinar**
- 9. Ia mati dengan batin yang bebas dari kekacauan**
- 10. Batinnya akan bahagia**
- 11. Apabila ia belum mencapai yang lebih tinggi, setelah meninggal ia pasti terlahir di alam Brahma. (Mettanisamsa Sutta, A.V.342)**

2. Keterangan dari Atthakatha

Buddhaghosa Thera dalam komentarnya terhadap ajaran-ajaran kitab suci memberukan suatu keterangan yang terinci mengenai Brahma-vihara bhavana dan menerangkan metode-metode pelaksanaannya dan menganggap masing-masing sebagai suatu Kammatthana yang terpisah. Keterangannya sebagian besar terdiri atas rincian metode-metode praktek dan instruksi-instruksi permulaan yang diberikan kepada siswa yang baru mulai yang nampaknya berdasarkan pada pengalaman-pengalaman para Thera Yogavacara yang hidup bersama dengannya.

Siswa yang ingin memulai meditasi pada Metta harus mematuhi perintah-perintah berikut :

Pertama, ia harus mengembangkan kesucian ‘Sila’ selama masa permulaan latihannya, dengan mengambil sila-sila yang diberikan dalam kitab-kitab suci sebagai patokan etikanya dan menjadikan dasar perilaku mereka. Setekag bebas dari rintangan-rintangan, baik di luar maupun di dalam, maka ia harus menerima pokok meditasi Kammatthananya dari seorang Guru yang mampu untuk mengajarnya. Mengambil suatu tempat duduk yang telah diatur di suatu tempat sunyi dan memilih saat yang sesuai. Terlebih dahulu ia harus menyiapkan batinnya dengan merenungkan kerugian-kerugian akibat kebencian dan keuntungan-keuntungan dari kesabaran. Setelah ini selesai, ia harus mengingat kata-kata, seperti :

“ Kesabaran adalah nilai pertapaan yang tertinggi (Khanti Paramam Tapo), Nibbana adalah Kebahagiaan yang tertinggi (Nibbanan Paramam Sukham), demikian dikatakan para Buddha” (Digha Nikaya.II.49), Dhammapada, syair 184.

Dengan cara ini batin akan dibersihkan dari kebencian dan digantikan oleh kesabaran. Kemudian praktek Metta harus mulai dengan suatu pengertian untuk menghancurkan rasa kebencian dan mengembangkan kesabaran.

Tetapi pada permulaan, untuk beberapa alasan psikologis, janganlah siswa memancarkan Metta terhadap empat (4) macam orang sebagai berikut :

1. Seseorang yang tidak dicintai

2. Seseorang kawan yang amat dicintai
3. Seseorang yang dipandang dengan perasaan netral
4. Seorang musuh

Juga dianjurkan bahwa pada pertama kalinya ia seharusnya tidak memancarkan Metta pada mereka yang berlawanan jenis kelamin ataupun pada orang yang telah meninggal dunia.

Alasan-alasan tersebut diatas diterangkan sebagai berikut :

Pada permulaan mungkin siswa mendapatkan kesukaran untuk memancarkan Metta pada orang yang tidak dicintainya. Biasanya perasaan simpatik diberikan pada seseorang yang dicintai. Pada saat yang sama, Metta-bhavana harus diikuti dengan perasaan tidak melekat dan dengan mencoba untuk tetap tidak melekat sewaktu mempraktekkan Metta terhadap seseorang yang amat dicintai. Siswa tidak hanya menjadi lelah tapi perasaan tidak melekatnya dapat terganggu oleh perasaan-perasaan khawatir seandainya kawan karibnya mengalami suatu pengalaman tidak menyenangkan yang paling kecil sekalipun.

Pada permulaannya untuk menunjukkan rasa hormat dan cinta pada seseorang yang dipandang dengan perasaan netral adalah sukar. Kemarahan dapat timbul dalam dirinya yang berpikir terhadap seorang musuh. Ada kemungkinan nafsu dapat timbul dalam dirinya yang mengembangkan Metta secara khusus pada seseorang yang berlawanan sex, seperti terjadi pada seorang laki-laki yang bermeditasi cinta-kasih terhadap istrinya.

Dengan bermeditasi pada seorang yang telah meninggal sang siswa tidak dapat mencapai Jhana atau pun Jhana pendekatan (Upacara-samadhi) melalui Metta. Ini terbukti dengan cerita tentang seorang bhikkhu muda yang mempraktekkan Metta pada gurunya yang telah meninggal dan gagal untuk mencapai Jhana sampai ia menunjukkan cinta-kasihnya pada Thera lain yang masih hidup. Untuk alasan-alasan ini meditasi dengan objek Metta janganlah dimulai dengan orang-orang demikian.

Pertama sekali siswa harus mengembangkan Metta dengan memancarkan cinta kasih pada diri sendiri dalam cara ini :

“Aham avero homi, abyapajjo homi, anigho homi, sukhi attanam pariharami”.

Artinya ;

“Semoga saya bebas dari permusuhan, kemauan jahat, dan terlepas dari penderitaan, semoga saya dapat mempertahankan kebahagiaan saya sendiri. “

Rumusan ini digunakan sebagian karena diri sendiri adalah yang paling dicintai dan yang paling mudah diantara semua orang untuk dicintai, sebagian lagi karena cinta kasih harus dikembangkan dalam diri sendiri sebagai suatu alat positif, sebelum itu dapat dipancarkan keseluruh dunia dengan Metta.

Dalam semua metode-metode di dalam kitab suci, tidak ada satupun petunjuk mengenai pengembangan Metta yang ditujukan pada diri sendiri. Hal ini tidaklah bertentangan, karena tujuannya adalah untuk mengungkapkan pemancaran Metta dengan cara Jhana. Disini dibuat pernyataan “cinta diri sendiri” dengan suatu pandangan untuk menjadikan diri sendiri sebagai contoh.

Adalah benar bahwa seseorang dapat mengembangkan cinta-kasih bagi diri sendiri selama seratus tahun dengan mengatakan “ semoga saya berbahagia “ dan lain-lain, ia tidak akan mencapai Jhana. Tetapi ia yang mengembangkan pengharapan “Semoga saya berbahagia” melihat diri sendiri sebagai bukti dan berpikir **“seperti saya ingin bahagia, menjadi bebas dari kesengsaraan, maka demikian pula halnya dengan makhluk-makhluk lain. Mereka ingin hal yang sama”**. Kemudian pada saat itu timbullah dalam dirinya keinginan agar semua makhluk dapat menikmati kebahagiaan dan berkah-berkah. Dan juga, cara mencari diri sendiri pertama-tama, dengan cinta-kasih dan kemudian memancarkan pada orang-orang lain dinyatakan oleh Sang Buddha sendiri di dalam kata-kata berikut :

“ Mengembara ke semua jurusan dengan pikiran , tak ada suatu yang lebih dicintai daripada diri sendiri. Karena diri sendiri adalah orang yang paling dicintai oleh setiap orang, janganlah orang yang mencintai dirinya melukai makhluk lain.” (Samyutta Nikaya.I.75)

Karena itu , pertama siswa harus mencari diri sendiri dengan Metta. Dengan mengambil diri sendiri sebagai contoh dan kemudian mengarahkan pikiran pada orang yang dicintai dan dipandang dengan rasa cinta olehnya, atau pantas dihormati olehnya, seperti Gurunya atau seorang Guru atau orang tuanya. Ia mendapatkannya mudah untuk mencari orang-orang demikian dengan Metta, setelah ia memandang bermacam-macam segi, seperti kesucian, kebijaksanaan mereka, dan lain-lain.

Siswa meditasi, dengan mengikuti latihan meditasi, kemudian harus mengarahkan pikiran cinta kasih pada kawan yang paling dicintainya, demikian : **“ Semoga ia berbahagia”** dan selanjutnya.

Disini ia menemukan kebahagiaan dan kegembiraan, karena mudah untuk mempertahankan kawannya dalam cinta kasih yang sama berkenaan dengan diri sendiri. Namun ,siswa janganlah menjadi puas dengan kesuksesan meditasi cinta kasih yang demikian, tetapi harus mengubah pada suatu tugas yang lebih sukar, yaitu memancarkan metta pada

beberapa orang yang ia merasa netral. Padanya juga ia harus meletakkan keseimbangan yang sama seperti dirinya sendiri, mengirimkan padanya rasa cinta kasih murni dengan ukuran yang sama.

Selanjutnya, ia mengarah pada musuhnya, seandainya masih terdapat salah satu dari sesama makhluk yang ia pandang atau rasakan bermusuhan. Disinilah ia menemukan bahwa hal ini adalah tugasnya yang paling sukar, yaitu mencari dengan rasa cinta kasih yang sama pada seorang musuh, karena sewaktu ia menunjukkan pikiran-pikiran cinta-kasihnya terhadap musuhnya ia mungkin teringat kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan oleh orang ini kepada dirinya. Ada kemungkinan kebencian, sebaliknya dari rasa cinta-kasih yang timbul di dalam dirinya. Jika demikian, maka ia harus melakukan serangkaian meditasi untuk mengusir kebenciannya dengan terus-menerus berdiam dalam cinta-kasih, menunjukkan pada orang ini tanpa suatu perasaan hipokrisi dan tidak mempunyai motif lain di dalam pikirannya. Apabila ia gagal dalam usaha ini, maka dengan terus-menerus ia harus menguncarkan rasa cinta-kasih pada salah seorang dari tiga golongan-golongan sebelumnya, melanjutkan sampai pikirannya menjadi lunak dan tenang. Segera setelah keluar dari meditasi cinta-kasih yang telah dikembangkan demikian, ia harus memelihara pikiran tersebut pada orang yang telah membangkitkan rasa permusuhan. Dengan cara ini semua perasaan tidak senang dapat ditaklukkan, karena usaha mengembangkan cinta-kasih itu sendiri akan melenyapkan ras permusuhan.

Apabila usaha ini tidak berhasil, maka ia harus berjuang untuk mengusir rasa permusuhan dengan mengingat nasehat-nasehat berikut :

“ O para Bhikkhu, seandainya pencuri-pencuri dan perampok-perampok memotong anggota-anggota tubuh dengan sebuah gergaji, dan sekalipun pada hal itu seorang Bhikkhu membuat batinnya marah, dalam hal itu ia bukanlah seorang pengikut agama-ku”. (Perumpamaan sebuah gergaji.M.I.129)

“ Lebih buruk dari keduanya adalah ia yang dibenci membalas dengan membenci, ia yang sewaktu dihina tidak membalas menghina, pastilah pemenang dari pertempuran. Demikian kebaikan keduanya, ia mengusahakan menenangkan kemarahannya sendiri sewaktu mengetahui orang lain marah “. (Samyutta Nikaya.I.222)

Siswa dengan menunjukkan hal-hal ini dan dengan mengingat kalimat-kalimat tertentu lainnya yang terdapat dalam Anguttara Nikaya,II.95, III.185, IV. 94-96, harus berpikir terhadap dirinya sendiri, demikian :

“ Engkau dengan menjadi marah dan menahan rasa dendam demikian, tidak akan menjadi pengikut agama dari Guru yang penuh kasih sayang. Dengan menyimpan rasa kemarahan engkau lebih buruk daripada lawanmu dan tidak akan memenangkan pertempuran yang sukar dimenangkan.”

Apabila, setelah ia berjuang demikian, kebencian lenyap, itu adalah baik dan sempurna. Apabila tidak, maka ia harus memusatkan pikiran pada kesucian-kesucian Sang Buddha, hukum kamma dan tumimbal-lahir, menganalisa ke individu, dan bentuk-bentuk meditasi lain yang membawa ketenangan dan mengusir kebencian.

Dalam latihan ini siswa harus mengingat atau membaca cerita-cerita Jataka,⁶⁷ terjemahan V.40), Bhuridatta jataka (VI.157), Champeyya Jataka (IV.454), Sankhapala (V.161 , terjemahan V.90), dan Matuposaka Jataka (IV.90). Di dalam Jataka-jataka ini ia akan membaca bagaimana Sang Buddhisatta mencari musuh-musuhnya dengan Metta dan dengan demikian ia berhasil mengalahkan kebencian.

Dalam bermeditasi pada Hukum Karma ia harus berpikir dalam cara ini berkenaan dengan diri sendiri :

“ Manusia, apa yang akan kau peroleh dari kemarahan terhadap orang lain ? Apakah kemarahan ini yang merupakan asal dari kebencian ini tidak akan merugikan dirimu sendiri ? Sesungguhnya engkau sendiri pemilik dari kamma-mu sendiri, ahli waris dari kamma-mu sendiri, lahir dari kamma-mu sendiri. Engkau akan terikat oleh perbuatan-perbuatan jahat yang kau lakukan dalam kehidupan ini dan buahnya akan membawa kamu jauh dari Dhamma dan membawa menuju ke penderitaan. “

Dan juga, ia harus memperhatikan sutta-sutta dalam Anamatagga Samyutta dari Samyutta Nikaya yang menyebutkan demikian :

“ O, para Bhikkhu, tidak mudah untuk menemukan makhluk yang belum pernah menjadi Ibu, ayah, saudara laki-laki, saudari perempuan, seorang putra, seorang putrid dalam perputaran kehidupan yang tidak ada akhirnya.” (Samyutta Nikaya.I.189)

Karena demikian, terhadap siapa seseorang menyimpan rasa permusuhan, mungkin salah seorang dari sanak keluarga dalam kehidupan yang lalu. Dengan demikian, memperhatikan kemungkinan ini, siswa dapat mengendalikan perasaan jahatnya terhadap makhluk lain.

Terakhir, ia harus merenungkan secara falsafah sebagai berikut :

“ Kawanku yang baik, dengan menjadi marah dengan orang ini, terhadap apa engkau marah ? Apakah kau marah terhadap RAMBUTNYA ? atau KUKU, TULANG-TULANG, DAGING, KULIT, dan lain-lain ? Atau, apakau kau marah terhadap EMPAT UNSUR JASMANINYA seperti TANAH, API, AIR dan UDARA ? Atau, lima-kelompok : JASMANI (rupa), PERASAAN, PENCERAPAN, BENTUK-BENTUK PIKIRAN,

dan KESADARAN ? Ataukah, marah kepada KEMAMPUAN-KEMAMPUAN INDRIYANYA atau KEGIATAN-KEGIATAN MEREKA ?”

Analisis corak “An-atta” / “tidak-ada-AKU” dari orang yang dipandang sebagai musuhnya akan membawanya pada kenyataan bahwa makhluk yang dipandang sebagai musuh tidak lain dari kombinasi dari berbagai unsure-unsur yang lenyap setiap saat, dan menemukan tidak ada suatu pribadi individu yang kepadanya ia tujukan kemarahannya. Dengan demikian, batinnya akan bebas dari pikiran jahat.

Mungkin akan timbul pertanyaan apabila tidak ada individu sebagai objek kemarahan, apakah benar juga untuk mengatakan bahwa tidak ada orang yang dapat menerima cinta-kasih. Bagaimana orang dapat mengembangkan cinta-kasih terhadap makhluk lain ?

Memang benar, bahwa sesungguhnya tidak ada suatu pribadi yang kekal menjadi objek amarah maupun cinta-kasih. Tetapi nilai psikologis Metta itu terbebas dari kemarahan dan kecenderungan terhadap kebencian. Inti sari atau tujuan dari Metta adalah ketenangan-kebencian (Vyapada-Upasama), dan juga disebut kebebasan (Nissarana) dari kebencian (Anguttara Nikaya, III.291). Oleh sebab itu, apabila kebencian lenyap karena tidak mendapat suatu tempat dalam hati, maka Metta akan menggantikannya di dalam hati siswa.

Dalam tahap permulaan perlu bagi siswa untuk memiliki suatu objek individu sebagai suatu dasar untuk mengembangkan nilai Metta, bila telah dikembangkan dengan sempurna ia terbiasa memancarkannya ke seluruh dunia tanpa perbedaan.

Dengan berbuat demikian, ia mengikuti proses latihan pemancaran tanpa batas secara berangsur-angsur, mematahkan batas-batas yang menandai empat bagian kehidupan ; 1). Diri sendiri, 2).Seorang kawan yang dicintai, 3). Seorang yang dipandang dengan perasaan netral, 4). Seorang Musuh.

Segera setelah bermeditasi pada empat bagian ini, siswa harus memancarkan metta keseluruhan dunia.

Ia yang tidak mempunyai musuh, atau yang dalam keagungan hatinya tidak memiliki suatu pikiran yang berlawanan terhadap orang lain, harus segera mengubah batas setelah bermeditasi pada orang yang netral. Apabila ia mengerti bahwa ketenangan pikiran telah dicapai, tidak hanya pada diri sendiri, tetapi terhadap tiga atau dua macam orang lain, maka batas itu diubah. Kemudian ia dapat mencari setiap orang dengan Metta yang sama dalam nilai dan jumlah. Demikian guru-guru zaman dahulu menyatakan :

“ Apabila ia melihat perbedaan antara dirinya, orang yang dicintai, netral dan orang-orang yang bermusuhan, ia hanyalah seorang pengharap makhluk-makhluk yang baik, ia tidak dapat dikatakan cakap untuk mencapai Metta dengan sekehendak hati. Tetapi apabila Bhikkhu melihat batas-batas ini dan menyingkirkannya dan memenuhi para dewa dan manusia dengan rasa cinta-kasih yang sama dan tidak mengenal batas-batas, maka ia jauh lebih besar dari kedua itu. “

Saat dimana saja memancarkan cinta-kasihnya tanpa memandang semua batas-batas dan lingkungan-lingkungan pada seluruh umat-manusia dan pada semua bentuk kehidupan, ia mencapai Nimitta dan Upacara-samadhi.

Nimitta ini dapat juga parikamma, yang berkenaan dengan latihan permulaan yang harus dipraktekkan dengan pengulangan kata-kata yang ditujukan pada makhluk-makhluk. Atau, Uggaha Nimitta yang berkenaan dengan latihan permulaan yang harus dilaksanakan dengan berulang-ulang, kata-kata berkenaan dengan makhluk-makhluk, atau Uggaha-Nimitta yang berkenaan dengan gambar mental dari makhluk-makhluk. Setelah meditasi pada Uggaha-nimitta menjadi tajam, batin mencapai Upacara yang amat dekat dengan Jhana.

Apabila batas telah terpatahkan, ia mempraktekkan, mengembangkan dan mengulang Nimitta dengan Upacara-samadhi sampai ia dengan bahagia mencapai Jhana, keadaan kesadaran yang lebih tinggi, yang seakan-akan menjadi perwujudan dari inti cinta-kasih itu sendiri.

Sekarang ia telah bebas dari lima nivarana, terutama terbebas dari kebencian dan berhubungan dengan kebebasan batin melalui cinta-kasih (Metta-cettovimutti) yang disini disebut sebagai “Patthama-Jhana” karena adalah pencapaian ketenangannya yang pertama.

Dengan keluar dari Jhana dan kembali pada keadaan normal, ia menggenangi seluruh alam-semesta dengan kekuatan cinta-kasihnya, seperti terlihat dalam rumusan :

“ Ia berdiam diri mencari satu penjuru dunia dengan suatu batin yang disertai dengan cinta-kasih..., demikian ia berdiam menggenangi keseluruhan dunia yang lebar dengan cinta-kasih, berlimpah-limpah. Berkembang besar dan tidak terukur, bebas dari rasa permusuhan, bebas dari kemauan jahat. “

Kemudian ia mempraktekkan meditasi Metta secara berulang-ulang dan berangsur-angsur mencapai Jhana kedua, ketiga dari system empat rangkaian mengikuti Suttanta, atau Jhana-jhana kedua, ketiga dan keempat dari system lima rangkaian menurut Abhidhamma. Segera setelah keluar dari salah satu Jhana tertentu, ia terus memancarkan keadaan tidak terbatas ini, keadaan cinta-kasih yang mulia pada setiap bentuk kehidupan. Demikianlah dirinya menyatu dengan seluruh dunia, menghancurkan semua rintangan-rintangan dan batas-batas kepribadian.

Siswa yang telah mengikuti ajaran Sang Buddha mencapai keadaan hati yang agung ini, yang dengannya ia berubah dari kondisi manusia biasa menjadi kondisi seorang “Brahma”, dan sekarang ia pantas untuk menerima sebelas berkah-berkah yang telah diterangkan sebelumnya.

Dengan mengambil ini sebagai dasarnya (padaka) untuk mediasi lebih lanjut, secara berangsur-angsur ia akan mencapai pada pencapaian yang lebih mulia dan kebebasan terakhir, NIBBANA (Skt.: Nirvana).

Namun, masih terdapat metode lain yang menerangkan cara memperluas pancaran cinta-kasih, dari yang terbatas diubah menjadi yang mencakup suatu lapangan kegiatan yang swelalu berkembang lebih luas. Hal ini berhubungan dengan perluasan objek batin dari permulaan sampai pada tingkat tercapainya Jhana, sewaktu meditasi dipergiat dengan teguh. Seperti seorang yang cakap mengenai pertanian menandai daerah yang akan dibajak, demikianlah seharusnya siswa mengembangkan cinta-kasih dengan Nimitta satu keluarga, berkata : “Semoga penghuni dari rumah ini bebas dari rasa permusuhan dan kemauan jahat, terlepas dari kesakitan dan bencana serta semoga mereka mempertahankan kebahagiaan mereka sendiri. “

Dengan menjadikan batin lembut dan kasih-sayang terhadap satu rumah tangga, kemudian siswa harus mengambil Nimitta dua rumah tangga. Kemudian secara berangsur-angsur, tiga, empat, lima, dan selanjutnya sampai ke sepuluh, kemudian sepanjang jalan, satu kampung, satu desa, sebuah kota, sebuah kerajaan, sebuah Negara, satu penjuru dunia dan demikian seluruh system dunia dan selanjutnya, sejauh batas kehidupan harus dijadikan Nimitta dan cinta-kasih harus dikembangkan mencakup baik umat manusia maupun makhluk-makhluk yang bukan manusia, tinggi, rendah, dan sebagainya.

Dalam cara yang sama siswa harus memancarkan karuna, mudita, dan upekkha yang mencakup seluruhnya. Keterangan rinci mengenai metode ini diberikan dalam buku Yogavacara.

Rangkuman semua golongan makhluk ini, pada saat sekarang, umat Buddha mengucapkan syair berikut pada saat akhir dari tugas keagamaan mereka dan sebagai bagian dari latihan mereka dalam meditasi :

“ Bhavagguṇapadaṃ avicī hettato etthantare satta kayupapanna, rūpi arūpi ca asana sannino dukkha pamuccantu bhūsaṃ nibbutim “.

Artinya :

“Dari bentuk kehidupan yang tertinggi (Bhavagga) sampai pada yang paling rendah (Avicī), kelompok-kelompok makhluk, apapun yang hidup disana, baik dengan atau tanpa suatu bentuk jasmani, sadar atau tidak sadar, semoga mereka semua bebas dari penderitaan dan menikmati kebahagiaan Nibbana. “

Tetapi, hal ini lebih berhubungan dengan karuna daripada dengan metta, karena itu digabungkan dengan kata “Dukkha-pamuccantu” yang terdapat dalam praktek Karuna.

II . KARUNA BHAVANA

Permulaan latihan Karuna berbeda dengan Metta. Karena karuna berkaitan dengan perasaan kasih-sayang / welas-asih yang timbul ketika melihat penderitaan suatu makhluk, misalnya seseorang yang mengalami kemiskinan dan kesengsaraan atau menderita penyakit dan cacat jasmani. Siswa yang ingin mengembangkan Karuna harus mulai dengan merenungkan pada akibat buruk dari kekejaman dan berkah-berkah dari kasih-sayang.

Pengembangan Karuna janganlah dimulai dengan orang-orang yang dicintai dan orang-orang lain seperti dalam praktek Metta. Karena, orang-orang yang dicintai, netral, atau berlawanan tetap dalam kategori yang sama dan bukan objek-objek batin yang sesuai bagi Karuna dipandang dari sudut psikologis. Demikian juga berkenaan dengan orang-orang berlawanan sex dan mereka yang telah meninggal dunia.

Dalam Vibhanga (hal.273) kita dapatkan :

“ Bagaimana seorang Bhikkhu berdiam dalam mencari satu penjuru dunia dengan batin yang disertai dengan kasih-sayang ? Ketika melihat seorang dalam keadaan-keadaan menyedihkan, atau berpenyakit, ia harus menunjukkan rasa belas kasihan. Demikian ia mencari semua makhluk dengan rasa belas kasihan. “

Oleh sebab itu, latihan pertama sekali adalah pada saat melihat siapa pun juga dalam kemalangan, kesedihan atau penderitaan, ia harus merasa kasihan dan kasih-sayang, berkata :

“Aduh, orang ini telah mengalami kesengsaraan! Semoga ia bebas dari penderitaan ini”.

Siswa dengan menggunakan Kammatthana ini harus menempatkan karuna di dalam dirinya dengan merasa berbelas-kasih kepada seseorang yang demikian dengan cara ini :

“Betapa banyakpun sekarang orang ini mengalami kebahagiaan, kaya dan menikmati kekayaannya di masa yang akan datang ia akan kehilangan kebahagiaan yang demikian, karena kelakuannya yang buruk dan tidak adanya perbuatan-perbuatan yang baik.”

Dan juga , apabila ia melihat atau mendengar tentang seorang yang telah menemukan beberapa kemalangan atau bentuk bencana apa pun, ia harus mengembangkan kasih-sayang dan menunjukkannya terhadap individu itu.

Setelah mempraktekkan Karuna dalam kata-kata, perbuatan-perbuatan dan pikiran-pikiran, ia harus mengembangkannya terhadap empat jenis orang seperti metode Metta. Akhirnya, dengan melenyapkan semua batas-

batas, ia terbiasa memancari seluruh dunia dengan kasih sayang yang tidak terbatas sekalipun setelah ia keluar dari dalam keadaan Jhana.

Disini terlihat bahwa pertama-tama Karuna harus ditunjukkan terhadap musuh, kemudian terhadap seorang yang menderita, kemudian terhadap kawan, dan terakhir terhadap diri sendiri. Buddhaghosa Thera, menyatakan bahwa hal ini tidak sesuai dengan naskah yang diberikan dalam Vibhanga, dan menganjurkan memakai urutan yang diberikan dalam Vibhanga.

Lebih lanjut, Karuna juga harus dipraktekkan dalam tiga cara-cara Anodhiso, Odhiso, dan Disapharana secara berturut-turut, dalam lima, tujuh, dan sepuluh bentuk seperti dalam halnya Metta. Apabila dikembangkan demikian, Kareuna akan memberikan siswa sebelas berkah yang sama dengan yang diperoleh dari Metta yang dimulai dengan "Ia tidur dengan bahagia", dan lain-lain.

Suatu uraian khusus tentang Karuna diberikan di dalam Patisambhida-magga (Vol.I.133) dalam Bab Tentang "Mahakarunannana"; pengetahuan Karuna yang Agung dari Sang Buddha. Dalam hal ini diterangkan bahwa Sang Buddha merasa belas kasihan kepada dunia, melihatnya menderita di dalam delapan-puluh-semilan (89) cara. Karuna adalah suatu sifat agung Sang Buddha sehingga itu selalu dihormati dengan pengetahuannya itu.

III . MUDITA BHAVANA

Siswa yang mempraktekkan mudita juga harus memulainya dengan seseorang yang dicintai, dan kemudian berlangung pada lainnya. Untuk seorang kawan, hanya karena ia seorang kawan saja, karena ia bukanlah merupakan suatu sebab dekat bagi Mudita, apalagi seorang yang netral atau musuh. Seorang yang berlawanan sex ataupun orang yang telah meninggal dunia juga bukan objek-objek yang sesuai bagi meditasi ini. Akan tetapi, seorang kawan yang amat dicintai dapat menjadi sebab terdekat. Karena itu, ia harus dipancari dengan Mudita. Sewaktu mendengar atau melihat seorang kawan yang amat dicintai hidup dengan bahagia dan bergembira, siswa harus mengungkapkan rasa mudita, dengan mengatakan :

"Sungguh berbahagia orang ini. Betapa baiknya ! Betapa luar biasanya! "

Kita dapatkan di dalam vibhanga (hal.274),

"Bagaimana seorang Bhikkhu berdiam dalam mencari satu penjuru dunia dengan batin yang disertai rasa mudita ? Ketika meliha seorang yang amat dicintai dan memperoleh rasa senang, ia akan bergembira, demikian ia mencari semua makhluk dengan rasa Mudita."

Jadi, setelah membangkitkan Mudita dan melatihnya pada seorang yang amat dicintai, siswa harus secara berangsur-angsur memperluasnya terhadap seorang yang netral dan kemudian kepada seorang musuh. Menempatkan mereka seimbang dengan diri sendiri, ia mengikuti metode pemancaran yang tidak terbatas, dan mengembangkan Jhana Mudita dengan cara Jhana pertama, kedua, dan ketiga atau keempat rangkaian Jhana menurut Abhidhamma.

Selanjutnya harus dipahami dengan mengikuti proses yang sama seperti Metta-bhavana.

Nilai dasar latihan ini adalah penghancuran sifat iri hati dan cemburu, bersama-sama dengan akar egoisnya dan perwujudan dari sifat-sifat kegembiraan yang mulia serta mudita atas kebahagiaan orang lain. Hal ini sering sekali diungkapkan dengan "Anumodana", "penghargaan" atau bergembira atas perbuatan-perbuatan baik dan kesejahteraan orang lain". Cara ini dipraktekkan oleh ummat Buddha sebagai salah satu dari sepuluh perbuatan baik (sepuluh (10) Punnakiriyavatthu).

IV . UPEKKHA BHAVANA

Siswa yang telah mencapai pada tingkat rangkain atau empat rangkaian Jhana-Jhana di dalam Metta dan dua keadaan lainnya, harus keluar dari Jhana ketiga yang telah terbiasa dicapai dan kemudain berjuang untuk mencurahi batinnya dengan Upekkha.

Ia melihat kelemahan dari Metta, Karuna dan Mudita, melihat Upekkha sifat yang lebih dalam serta lebih tenang daripada mereka, karena nilai psikologis dari mitta, karuna dan mudita mempunyai beberapa hubungan dengan raga, unsure batin kemelekatan. Karena itu, Jhana-Jhana yang diperoleh dengan mereka adalah belum benar-benar bebas dari kemungkinan untuk dapat diserbu oleh suatu jenis kegembiraan yang tidak halus yang dapat menghacurkan pencapaian lebih tinggi dari siswa.

Dengan mempertimbangkan ini, ia mempraktekkan Upekkha dengan mengambil objek seseorang yang dalam keadaan normal ia bersikap netral. Dalam Vibhanga (hal.275) disebutkan :

"Ketika melihat seorang yang tidak lebih atau kurang dicintai, ia akan menjadi seimbang, demikian ia mencari semua makhluk dengan Upekkha."

Setelah melatih Upekkha terhadap seorang seperti yang diterangkan diatas, kemudian siswa harus menggali pada seorang yang amat dicintai, selanjutnya kepada seorang kawan karib, setelah itu kepada musuhnya. Akhirnya, ia mematahkan semua batas dengan menempatkan diri sendiri dan orang lain pada kesamaan, dan secara terus-menerus mengembangkan nimitta.

Apabila ia melakukan ini, timbul di dalam dirinya Jhana keempat (IV) yang menggenangi hatinya dengan sifat Brahmavihara tertinggi, yaitu batin yang tenang dan seimbang dengan sempurna serta mewujudkan suatu semangat

kemantapan, kesadaran berada dalam suatu kedudukan di tengah-tengah tidak bergerak, baik oleh kegembiraan maupun kesedihan, kebahagiaan ataupun kesengsaraan.

Upekkha adalah suatu factor umum dari Jhana keempat di dalam setiap bentuk meditasi. Tetapi Jhana keempat dalam meditasi Brahma-vihara upekkha tidak timbul di dalam dirinya yang belum mempraktekkan metta, karuna dan mudita sampai mencapai Jhana ketiga, sekalipun ia telah mencapai Jhana dalam bentuk meditasi lain, seperti kasina tanah dan lainnya.

Mengapa demikian ?

Karena, perbedaan di dalam objek-objek. Brahmavihara upekkha hanya timbul di dalam diri orang yang telah mencapai Jhana ketiga dalam Brahmavihara mudita, karena persamaan psikologis dalam objek. Metode-metode pemancaran dan pencapaian berkah-berkah harus dimengerti sebagai sama dengan mereka yang sudah diberikan di dalam metta bhavana.

Upekkha adalah kesempurnaan terakhir (Paramitha) yang dipraktekkan Bodhisatta untuk pencapaian tingkat Buddha. Karenanya, Upekkha adalah suatu "Sifat Menjadikan Buddha" (Buddhakarakadhamma, Bud.V.165). Sifat praktek Bodhisatta dapat dilihat dalam kalimat-kalimat berikut :

"Mereka yang menyebabkan aku menderita dan mereka yang memberikanku kebahagiaan, pada semuanya saya seimbang, kemelekatan atau dendam tidak timbul. Upekkha berkenaan dengan kesenangan dan penderitaan, dalam pujian dan celaan, dimana-mana saya seimbang, inilah kesempurnaan Upekkha-ku."
(*Cariyapitaka, hal.102*)

Demikian uraian mengenai "Brahma-Vihara", semoga bermanfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama.

"Sabbe Satta Bhavantu Sukhittata"

(Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia!)

(*Diposting Hari Minggu, tanggal 15 Februari 2009*)

10 Tanggapan to "BRAHMA VIHARA"

1.



ratanakumaro said

[Februari 15, 2009 pada 7:17 am](#)

Dear All Brothers and Sisters,

Salam Hormat untuk Anda Semuanya,

salam Damai dan Cinta Kasih... ,

Inilah wacana mengenai latihan "EMPAT BRAHMA VIHARA " ; 1. Maitri / Metta (Cinta-kasih), 2. Karuna (Welas-asih / kasih-sayang), 3. Mudita (Rasa simpati), 4. Upekkha (Keseimbangan batin).

Mari kita mengembangkan keempat Brahma-Vihara ini , yang merupakan "Penghidupan-Luhur" , menuju ke "Kediaman-Agung".

Salam Damai dan Cinta Kasih,

"Semoga Semua Makhluk Hidup Telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!"

[Balas](#)

2.



kangBoed said

[Februari 15, 2009 pada 10:16 am](#)

Dear broo Ratna Kumara hehehe tambah guanteeeeeng aja ya sampeyan entu hihhi

Sungguhlah indah arti kehidupan bertemu kawan seperjalanan

Berjalan bersama sama tertatih tatih mengais arti kehidupan

ya berjuang maju hanya untuk menemukan hakikat kehidupan

mengarungi lautan kebersamaan mencari keabadian sejati

Hidup dalam kekosongan

Kekosongan yang membangkitkan kehidupan dan makin hiduuup

Kehidupan dalam kacamata yang baru

Kehidupan dalam senyum dan tawa canda riang gembira

Selamat tinggal kepalsuan hahaha jeratmu telah terbuka

susah sedih kita tersenyum bersama tanpa khawatir lagi

suka senang tetap tersenyum dan tersenyum simpul

Sumgguh kita menjadi manusia setengah gilaaaa

Gila dalam kekosongan yang melahirkan kelembutan

Kelembutan yang sangat perasa dan berusaha merasakan

Menebarkan kasih sayang tanpa terkendali
ya... ya... ternyata kita semua saudara sejati
Bungkus, isi kepala kita berbeda beda dan berupa rupa
Kesadaran Sejati ternyata hanyalah satu tak terbagi
Ketika kesadaran sejati menyinari hati kita
Terbukalah sudah semua kepalsuan itu sahabatku
Tiada lagi kepemilikan
Tiada lagi kepunyaan
Tiada lagi kepandaian
Tiada tiada apapun lagi hanyalah kekosongan
Kita hanyalah sebuah alat bagi yang Empunya kehidupan
Seperti gelas yang tak pernah tahu rasa manisnya kopi
seperti mangkuk yang tak peduli betapa uenaknya indomie
Seperti cangklong yang tak tahu nikmatnya merokok
Yah itulah hanya sebuah Dharma
Semua telah dikembalikan kepadanya
Semua Anugerah terbesar dari padaNYA
Tatkala kita dapat hidup dalam keheningan
Bukan hanya keheningan dalam Samadhi
Tapi keheningan yang berlangsung terus 24 jam
Hidup dalam posisi state samadhi
Hidup yang Luaaaaaaaaaa biasaaaa
Salam Sayang buat saudaraku yang lucuuduan imut imut walaupun kadang kadang amit amit hehehe gatel yaa kalo
gak godain sampeyan entu kayaknya ada yang kurang ya brooo...
Pertama kutemukan kok kaya robot ya lempeng wae, yah dasar botol kosong tertawa senyum marah teriak dalam
satu waktu yang bersamaan tanpa menggetarkan keseimbangan hati karena dasar kasih sayang.....
Brooooo sampeyan dah balik belum, sekarang di mana nih, jangan lupa yaaaaaa Hati hati God Bless You hehehe
Salam Damai dan kasih sayang
Botol kosong

**Dear Bro kangBoed,
Selamat Datang kembali,
Salam Hormat untuk Anda,
Salam Damai dan Cinta Kasih... ,
Wah, anda memang 'Raja-Deklamasi' ni, saingannya mas Tommy Arjunanto Sang Puisi Pencabut Nyawa**

**bro kangBoed, itu ada sajian baru, empat "Brahma-Vihara", yang bila dipraktekkan akan menghasilkan kedamaian yang luar biasa, membawa ke "Kediaman-Agung" nan-luhur.
Saya belum pulang Semarang bro, besok pagi jam 9.30 terbang ke Palembang, dan akan disana sampai 2 minggu kedepan.**

**Salam Damai dan Cinta Kasih...,
"Semoga Semua Makhluk telah Tiba Saatnya Meraih Kebenaran dan Kebahagiaan Sejati!"**

[Balas](#)



3.

kangBoed said

[Februari 16, 2009 pada 6:36 am](#)

Brrroooooo.....her Ratna Kumara

ini khan Brahma Vihara, postingan terbaru sampeyan hehehe jadi malu maklum lagi capek banyak kerjaan hehehe

Jangan Lupa pempek Palembangnya yaaaaaaa

Salam Sayang

botol kosong

Dear bro kangBoed,

Salam Hormat dari hati saya yang terdalam untuk Anda

Iya bro, ini "Brahma-Vihara", semoga bermanfaat bagi perkembangan spiritual kita bersama... ,

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

"Semoga Semua Makhluk Hidup Berbahagia, Hidup Damai, Penuh Cinta dan Kasih-Sayang"

[Balas](#)



4.

tomy said

[Februari 17, 2009 pada 3:24 am](#)

wah membacanya sungguh butuh waktu nih Mas
saya minta ijin copy-paste dulu ya

Dear mas Tommy... ,

Salam Hormat untuk Anda,

Silakan di copy-paste dulu mas, ini juga merupakan resume kepustakaan Buddhis, bukan karya-cipta saya...

Salam Damai dan Cinta Kasih...,

"Semoga Semua Makhluk Telah Tiba Saatnya Meraih Kebahagiaan Sejati!"

[Balas](#)



5.

sugimo said

[Februari 18, 2009 pada 6:03 am](#)

Yth, Saudara-Saudaraku,

Maturnuwun dan Hormat kula kagem Panjenengan Mas Ratya,

Resume dan uraian Brahma-Vihara tersebut sangatlah indah dan luhur, apalagi jika dihubungkan dengan keterbatasan kemampuan masing-masing individu, rasanya tidaklah ada individu yang tidak mampu melakukannya, kemungkinan berlawanan yang ada hanyalah bagi yang tidak mau.

Merupakan tuntunan yang adil bagi yang tidak percaya karma-karma dengan segala macam timbunannya dan bagi yang beragama atau tidak beragama sekalipun dan maaf kalau bisa dibilang sangat mudah, menyenangkan, membahagiakan, dll, dll, dllkata-kata luhur lainnya.

Sekat-sekat buah ilusi yang dibuat sendiri niscaya lebur melalui laku utama Metta, Karuna, Mudhita dan Upekkha. Tentunya dalam merealisasikan obsesi laku utama tersebut selalu meningkat kearah mencakup seluruh dan segenap perilaku dan tidak hanya sebatas dalam dan hanya pada tataran Samadhi saja.

Terlepas dari dapat dan atau tidaknya menimbulkan Nimitta yang akan mengantarkan ke Jhana-Jhana, kemungkinan laku utama tersebut jauh lebih bermanfaat dalam pencapaian pencerahan dan bla... bla... bla.. dst Nibbana.....

Semoga.

Semoga seluruh makhluk berbahagia, mencapai pencerahan dan kebenaran sempurna.

Terimakasih/Maturnuwun

[Balas](#)



fitri said

[September 7, 2012 pada 3:03 pm](#)

Anumodana atas dhammanya

[Balas](#)



6.

kangBoed said

[Februari 18, 2009 pada 9:57 am](#)

Dear broooooo Ratna sahabatku tersayang di sekian alam hehehe. Gatel mesti digarukin nih brooo, enak godain sampeyan entu lembuuuuut hehe

Bro sebenarnya pertanyaan samadhi yang dulu itu terbagi dua yang pertama yaitu nimitha warna, dan yang kedua perjalanan tanpa sensasi warna atau nyang lainnya, mungkin nyang satu dah di bahas tapi atunya belon, salahnya saya satuin dua keadaan mas hehehe botole minta di isi lagi tuh mas mudah mudahan ketularan pinter kaya sampeyan kincloong banget ya ya ya kinclong hehehe

Brooo asyik ya jalan jalan terus kayak sampeyan entu, kapan ya saya bisa bepergian hehe mudah mudahan sampeyan sukses selalu dalam setiap tugas perjalanan sampeyan ini

Salam Sayang dari lubuk hatiku yang paling dalam untukmu sahabat sejatiku dariku :

siBotol kosong

[Balas](#)



7.

[Made Eka \(baru belajar\) said](#)

[November 9, 2010 pada 9:24 am](#)

Saya baru belajar

Semoga dari apa yang disampaikan mengenai meditasi Asubha (di awal), dapat memberi manfaat bagi batin ini yang masih mudah terbawa nafsu.

Anumodana.

Semoga Semua makhluk berbahagia

[Balas](#)



8.

[poniman said](#)

[Februari 18, 2011 pada 9:33 am](#)

bagus sekali

terimakasih telah menambah wawasan saya dan mwmbantu saya dalam menyebarkan dhamma

[Balas](#)



9.

[alohaha said](#)

[Agustus 5, 2011 pada 6:43 pm](#)

bisa kirimin gak bahasa pali dari paritta upali sutta nya?? susah banget dicari.. thx a..

[Balas](#)